

Nous vous proposons de participer à quelques sorties plus longues avant le 4 mai en préparation du tour des Côtes d'Armor (du 4 au 7 mai).

***Ouvert à toutes et à tous.**

*Chacun s'alimente avec ses ingrédients pendant la sortie, un arrêt café comme d'habitude, pot de clôture au Spot.

*** 2 groupes selon l'allure.**

Sorties:

1) le 24 février 100 kms départ 11h et 11h30

Spot Dinard-St Briac-Ploubalay-Le Guildo-La Corbinais-Matignon-Montbran-La Bouillie-Hénansal-Quintenic-D28-Pléven-Plancoët-la + Janet-Languenan-RP la Rougerais-La + Aubry-Trémereuc-Pleuruit-Cancaval-La Richardais-Dinard Spot. 100 kms 832m+

<https://connect.garmin.com/modern/course/430375590>

<https://www.openrunner.com/route-details/11603523>

2) le 17 mars 110 kms départ 11h et 11h30

Spot Dinard-La Richardais-Pleuruit-St Samson-Dinan-Léhon-Calorguen-St André des Eaux-Le Quiou-Bécherel-D27-Cardroc-Les Iffs-St Brieuc des Iffs-La Baussaine-Trimer-Trévérien-Pilleverte-St Hélien-La + du Frêne-La Hisse-St Samson-Pleslin le chêne vert-Trébéfour-Trémereuc-Pleuruit-Le Moulin neuf-La Richardais-La Ville Biais-Spot Dinard.
110kms 897m+

<https://www.openrunner.com/route-details/17429826>

<https://connect.garmin.com/modern/course/440257702>

3) le 7 avril 120 kms 10h30 et 11h

Spot Dinard-St Briac-Ploubalay-Languenan-Corseul-St Maudez-Vildé Guingalan-Etang de Beaulieu-Languédias-Yvignac la Tour-La + Guessant-Guitté-La Ville Planchet-Le Quiou-(St André des Eaux ravito à L'éprouvette kms73)-Les Champs Géaux-Tressain-D795-Le Port de Lanvallay-Rue des 4 Moulins-La Paquetais-St Samson-Les Aubriais-Le Chêne vert-Trébéfour-Trémereuc-Pleuruit-Vers Cancaval-La Richardais-Le Prieuré-Le Spot Dinard.
120 kms 938m+

<https://www.openrunner.com/route-details/14507360>

<https://connect.garmin.com/modern/course/441856847>

4) le 23 avril 130 kms 10h30 et 11h

Spot Dinard-La Richardais-Vers le Minihiac-La Peyronnais-La Ville es Bray-Plouër-Pont St Hubert-La Ville es Nonais-Miniac-Tressé-Le Tronchet-La Drolonnerie-Bonnemain-Lourmais-St Léger des Prés-Dingé-La Chapelle aux Filtzméens-Pleugueneuc-St Pierre-Tressé-Miniac-Doslet Châteauneuf-La Ville es Nonais-St Suliac-St Jouan-Le Barrage-Av de la Rance-La Vicomté-Le Prieuré-Spot Dinard.

130kms 991m+

130 kms

<https://www.openrunner.com/route-details/18334354>

<https://connect.garmin.com/modern/course/430391873>