



PROGRAMME LONGUES DISTANCES 2022 (page 1/3)

DATE	PARCOURS	DEPART	DISTANCE
Février			
20	N°5	8h30	
28	N°6	8h30	
Mars			
5	Tous cyclistes en Yvelines (Paris Nice)	13h00	110 km Départ Mantes la Ville
6	N°7	8h	105 km
12	Brevet Randonneur Andresy 200 km	7h	Départ d'Andresy : 200 km (2270 m D+)
13	Rando Bois d'Arcy	8h	76 km + 30 km A/R St Germain
ou 13	N°8	8h	91 km
20	Rando Noisy le Roi	8h	90 km + 10 km A/R St Germain
27	Rando Flins	7h30	80 ou 100 km + 38 km A/R St Ger
ou 27	Brevet Randonneur Flins 200 km	7h	Départ de Flins : 200 km (1660 m D+)
ou 27	N°10	8h	94 km
Avril			
3	Rando Beynes	7h30	75 ou 100 km + 38 km A/R St Ger
ou 3	Rando Menucourt		70 ou 100 km + 38 km A/R St Ger
ou 3	N°11	8H	96 km
10	Hauteurs et Vallées	7h30	Départ Maurepas : 106 KM
ou 10	Rando Andresy	7h	100 km + 18 km A/R depuis St Germain
16	Paris-Roubaix		170, 145 ou 107 km
ou 16	Jean Racine	13h00	120 km Départ St Rémy les Cheuvreuse
17	Jean Racine	7h	120 km Départ St Rémy les Cheuvreuse
ou 17	N°13	8h	108 km
18	N°14	8h	98 km
23	Liège-Bastogne-Liège		147 ou 266 km
24	N°15	7h30	120 km

PROGRAMME LONGUES DISTANCES 2021 (page 2/3)



DATE	PARCOURS	DEPART	DISTANCE
Mai			
1	Tour des Yvelines SGC	7h	230 km
ou 1	N°16		105 km
7 et 8	Suisse Normande		92 km 1140m D+ / 83 km 1230 D+ Thury - Harcourt
8	Rando Orgerus	7h	75 km + 75 km A/R depuis St Germain
ou 8	Rando Franconville	7h	100 km + 35 A/R depuis St Germain
ou 8	N°17		125 km
15	Rando Conflans	7h30	100 km + 22 km A/R St Germain
21	Villepreux - Les Andelys	7h	140 ou 207 Départ Villepreux
22	Randonnée Royale SGC	7h30	
26	Les Coteaux de Seine	7h	155 ou 206 km Départ Mantes la Ville
26 au 29	Séjour Massif Central		3 jours 340 km / 6000m D+
29	N°2	7h30	99 km
Juin			
4	Cyclo sportive 3 Ballons (Vosges)		Départ de Ronchamp : 178 km 4020m D+
5	Cyclomontagnarde du Jura		Départ Montmorot : 230 km 4000m D+
ou 5	N°3		107 km
6	N°4		98 km
11	Monticyclo	7h	Départ de Montigny le Bretonneux : 150 ou 200 km
12	Rando Maisons Laffitte	7h	110 km + 19 km A/R St Germain
ou 12	Grandfondo Ventoux		122 km 3600 m D+ Vaisons la Romaine
16-19	Ardéchoise		469 km 8200 m D+
26	N°7		105 km
Juillet			
3	N°8		
ou 3	Marmotte des Alpes		177 km 5000m D+ Bourg d'Oisans
10	Etape du Tour		Briançon 170 km 4700 m D+
10	N°12		100 km



PROGRAMME LONGUES DISTANCES 2021 (page 3/3)

DATE	PARCOURS	DEPART	DISTANCE
Août			
Septembre			
4	Rando Croissy	7h	92 ou 130 km + 15 km A/R St Germain
11	Rando Houilles	7h	100 km + 20 km A/R St Germain
17	Colombes - Le Crotoy (à confirmer)	7h	205 km Départ Colombes
18	Rando Mere Monfort	7h	75 km + 60 km A/R St Germain
29	Rando Maisons Laffitte (De Selle en Selle)	7h	160 km + 20 km A/R St Germain
Octobre			
2	Rando St-Cyr l'Ecole		90 km + 26 km A/R St Germain
9	Rando Marly le Roi	8h	90 km + 10 km A/R St Germain