

ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

E.C.N.P HIVER 2016-2017



Suivant la météo, soyez bien habillés: bonnet avec casque, gants, veste thermique du club, grosses chaussettes, cuissard long, chaussures cyclistes, couvre-chaussures, lunettes.

Pensez à prendre **Deux** chambres à air de rechange, ainsi que des barres de céréales et boisson.



Dimanche 4 décembre 2016

9 h : Route du Cimetière (le Bois)

60 Km Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-souilly 16.5, à gauche Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, à droite, carrefour de Vinantes, Ivorny, vers N3, à gauche, Villeroy, Charny, 40.5, à gauche, Fresnes S/m, à droite, Anet s/m, Claye Souilly, 52.5, à gauche, Villevaudé, 57, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

Allure modérée et régulière. 27 à 28 Km/h. Braquets: 42 x 18 x 17

Dimanche 11 décembre 2016

9 h : Route du Cimetière (le Bois)

60 Km Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-souilly 16.5, à gauche Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, à droite, carrefour de Vinantes, Ivorny, vers N3, à gauche, Villeroy, Charny, 40.5, à gauche, Fresnes S/m, à droite, Anet s/m, Claye Souilly, 52.5, à gauche, Villevaudé, 57, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

Allure modérée et régulière. 27 à 28 Km/h. Braquets: 42 x 18 x 17

Dimanche 18 décembre 2016

9 h : Route du Cimetière (le Bois)

60 Km Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-souilly 16.5, à gauche Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, à droite, carrefour de Vinantes, Ivorny, vers N3, à gauche, Villeroy, Charny, 40.5, à gauche, Fresnes S/m, à droite, Anet s/m, Claye Souilly, 52.5, à gauche, Villevaudé, 57, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

Allure modérée et régulière. 27 à 28 Km/h. Braquets: 42 x 18 x 17

Dimanche 08 janvier 2017

9 h : Route du Cimetière (le Bois)

70 Km Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-souilly 16.5, à gauche Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, à droite, carrefour de Vinantes, à gauche, Mongé en Goële, 29, à droite descente vers Cuisy, à gauche Ivorny, vers N3, à gauche, Villeroy, Charny, 40.5, à gauche, Fresnes S/m, à droite, Anet s/m, Claye Souilly, 52.5, à gauche, Villevaudé, 57, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

Allure modérée et régulière. 27 à 28 Km/h. Braquets: 42 x 18 x 17

Samedi 14 ou "Dimanche 15 janvier 2017 LOTO"

9 h : Route du Cimetière (le Bois)

70 Km Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-souilly 16.5, à gauche Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, à droite, carrefour de Vinantes, à gauche, Mongé en Goële, 29, à droite descente vers Cuisy, à gauche Iverny, vers N3, à gauche, Villeroi, Charny, 40.5, à gauche, Fresnes S/m, à droite, Anet s/m, Claye Souilly, 52.5, à gauche, Villevaudé, 57, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

Allure modérée et régulière. 27 à 28 Km/h. Braquets: 42 x 18 x 17



Dimanche 22 janvier 2017

9 h00 : Route du Cimetière (le Bois)

70 Km Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-souilly 16.5, à gauche Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, à droite, carrefour de Vinantes, à gauche, Mongé en Goële, 29, à droite descente vers Cuisy, à gauche Iverny, vers N3, à gauche, Villeroi, Charny, 40.5, à gauche, Fresnes S/m, à droite, Anet s/m, Claye Souilly, 52.5, à gauche, Villevaudé, 57, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

Dimanche 29 janvier 2017

8 h 45 : Route du Cimetière (le Bois)

80 km: Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-Souilly 16.5, à gauche Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, à droite, carrefour de Vinantes, à gauche, Mongé en Goële, 29, à droite descente vers Cuisy, à gauche Iverny, vers N3, à gauche, Villeroi, Charny, 40.5, à gauche, Fresnes S/m, à gauche, Précý s/m, 47, Charmentray, Trilbardou, Vignely, Esbly, Coupvray, tout droit, Lesches, Jablines, Anet s/m, 62.5, à gauche, Carnetin, à droite, Villevaudé, 72.5, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

Allure modérée et régulière. 27 à 28 Km/h Braquets 42x 17x 16

Sprint de 100 mètres en haut de la Cote de Montgé la côte de Courtry, sera montée au train

Pour tous, il est temps de rouler une ou deux fois par semaine, en fonction de votre emploi du temps, 50 à 60 Km à allure modérée.

Samedi 04 ou "Dimanche 05 février 2017 LOTO"

8 h 45 : Route du Cimetière (le Bois)

80 km: Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-Souilly 16.5, à gauche Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, à droite, carrefour de Vinantes, à gauche, Mongé en Goële, 29, à droite descente vers Cuisy, à gauche Iverny, vers N3, à gauche, Villeroi, Charny, 40.5, à gauche, Fresnes S/m, à gauche, Précý s/m, 47, Charmentray, Trilbardou, Vignely, Esbly, Coupvray, tout droit, Lesches, Jablines, Anet s/m, 62.5, à gauche, Carnetin, à droite, Villevaudé, 72.5, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

Allure modérée et régulière. 28 à 30 Km/h. Braquets. 51 x 17 x 16 - 50 x 18 x 17 - 46 x 17

Sprint de 100 mètres en haut des cotes de Villevaudé, Etrepilly, Claye Souilly, Courtry

Dimanche 12 février 2017

8 h 45 : Route du Cimetière (le Bois)

80 km: Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-Souilly 16.5, à gauche Messy, St Mesmes, Nantouillet, Juilly, à droite, carrefour de Vinantes, à gauche, Mongé en Goële, 29, à droite descente vers Cuisy, à gauche Iverny, vers N3, à gauche, Villeroi, Charny, 40.5, à gauche, Fresnes S/m, à gauche, Précý s/m, 47, Charmentray, Trilbardou, Vignely, Esbly, Coupvray, tout droit, Lesches, Jablines, Anet s/m, 62.5, à gauche, Carnetin, à droite, Villevaudé, 72.5, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

Allure modérée et régulière. 28 à 30 Km/h. Braquets. 51 x 17 x 16 - 50 x 17 x 16 - 46 x 17

On monte les côtes assis avec du "braquet".

**Il est temps maintenant, de rouler deux à trois fois par semaine, en fonction de votre emploi du temps,
40 Km de récupération le lundi et 2 sorties de 70 km à 80 Km à allure modérée.**

Dimanche 19 Février 2017

8 h 30 : Route du Cimetière (le Bois)

90 km : Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-Souilly, Anet, à gauche, Fresnes S/M, à gauche, Charny, à droite, Villeroy, à droite, D129, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, en face, direction Chambry, à gauche avant Chambry, Barcy, tout droit puis, à droite, Etrepilly, à droite la côte, en haut, à gauche, Chambry, Penchard, Chauconin, Villeroy, Charny, Fresnes, Anet s/m, Claye-Souilly, Villevaudé, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

*Allure modérée et régulière. 28 à 30 Km/h. Braquets. 51 x 16 x 15 - 52 x 17 x 16 -
On monte les côtes assis avec du "braquet".*

Dimanche 26 février 2017

8 h 30 : Route du Cimetière (le Bois)

90 km : Clichy-sous-Bois (le bois), Courtry, le Pin, direction Bordeaux, au stop à gauche, cote, Villevaudé, à gauche rond point, Claye-Souilly, Anet, à gauche, Fresnes S/M, à gauche, Charny, à droite, Villeroy, à droite, D129, Chauconin-Neufmoutiers, Penchard, en face, direction Chambry, à gauche avant Chambry, Barcy, tout droit puis, à droite, Etrepilly, à droite la côte, en haut, à gauche, Chambry, Penchard, Chauconin, Villeroy, Charny, Fresnes, Anet s/m, Claye-Souilly, Villevaudé, le Pin, Courtry, Clichy-sous-Bois.

*Allure modérée et régulière 30 à 32 Km/h. Braquets. 51 x 15 x 14 - 52 x 16 x 15 -
On monte les côtes assis avec du "braquet".*

Bon courage et bonne chance à tous.



Entente Cycliste de Neuilly-Plaisance siège social à la mairie.

Pour contact: ? ? ? ? ? ? ■ . Port : 06

TOUS LES DEPARTS se font près du cimetière de Clichy S/B, sur la route stratégique.