**SORTIES SEMAINES 33 – 36**

**Ces parcours communs ACIR Tinténiac et ASVHG Hédé sont :**

**- Le Dimanche, avec un départ de Tinténiac à 8h30**

**- Le Jeudi, avec un départ de Tinténiac à la même heure, puis parcours du dimanche suivant fait en sens inverse.**

***Jour du 15 Août***

*Faire sortie du dimanche suivant à l’envers (selon année)*

***Semaine 33 – Dimanche -***

***GP 95 km 1013 m –*** TINTENIAC – BAZOUGES SOUS HEDE – La Tréhonais – GUIPEL – MONTREUIL SUR ILLE – AUBIGNE – D221 ST AUBIN D’AUBIGNE – CHASNE SUR ILLET – LIFFRE – D528 DOURDAIN – D112 D106 LA BOUEXIERE – D27 Mi-Forêt

- D227 Carrefour de St Denis – ST SULPICE LA FORET – MOUAZE – ST GERMAIN SUR ILLE –

MONTREUIL LE GAST - VIGNOC - HEDE–- [TINTENIAC]

***MP 83 km 865 m*** - LIFFRE – D528 D106 LA BOUEXIERE -

***PP 60 km 610 m*** - CHASNE SUR ILLET – D97 ST SULPICE LA FORET -

***Semaine 34 – Dimanche –***

***GP 98 km 929 m –*** TINTENIAC – La Madeleine – TRIMER – TREVERIEN – PLESDER – (EVRAN) LES CHAMPS GERAUX – La Croix du Frêne – LA VICOMTE SUR RANCE

– PLEUDIHEN SUR RANCE – (CHATEAUNEUF) LA VILLE ES NONAIS – Le Pont St Hubert –

PLOUER SUR RANCE – PLESLIN – TRIGAVOU – La Rougerais – D2 TRELAT

– DINAN Place Duclos – LEHON Hôpital – CALORGUEN – ST ANDRE DES EAUX – LE QUIOU –

(ST THUAL) La Délèche – La Barre de BECHEREL – LA CHAPELLE CHAUSSEE – ST GONDRAN

- HEDE – [TINTENIAC]

***MP 79 km 673 m*** - LA VICOMTE SUR RANCE – ST SANSOM SUR RANCE

– (TRELAT) D2 DINAN Place Duclos -

***PP 59 km 473 m*** - LES CHAMPS GERAUX – Tout droit (Tressaint) La Pesnais

– à Gauche D2 EVRAN – deuxième à Droite LE QUIOU -

***Semaine 35 – Dimanche (4 septembre 2022)***

***GP 88 km 656 m -*** [***carte GP***](https://www.openrunner.com/route-details/9589800) ***-*** TINTENIAC – QUEBRIAC – LA CHAPELLE AUX F – MEILLAC – BONNEMAIN

– D80 La Dibois - DOL DE BRETAGNE – D576 BAGUER PICAN – SAINS – PLEINE FOUGERES - TRANS LA FORET – CUGUEN – ST LEGER DES PRES – DINGE – BAZOUGES SOUS HEDE –

La Tréhonais - HEDE – [TINTENIAC]

***MP 74 km 523 m*** – [**carte MP**](https://www.openrunner.com/route-details/9591342) - La Dibois – ST LEONARD – EPINIAC – LA BOUSSAC - TRANS LA FORET -

***PP 55 km 360 m*** – [**carte PP**](https://www.openrunner.com/route-details/9591403) - MEILLAC – COMBOURG – près de TREMEHEUC – CUGUEN -

***Semaine 36 – Dimanche - (11 septembre 2022)***

***GP 87 km 784 m –*** [***carte GP***](https://www.openrunner.com/route-details/9592059) ***-*** TINTENIAC – La Basse Forêt – DINGE – FEINS – AUBIGNE

– ST AUBIN D’AUBIGNE – CHASNE SUR ILLET – LIFFRE – D528 (LA BOUEXIERE) CHEVRE

– à Droite D100 ACIGNE – THORIGNE FOUILLARD – D27 BETTON – Montgerval – LA MEZIERE

- VIGNOC – HEDE – [TINTENIAC]

***MP 76 km 652 m*** – [**carte MP**](https://www.openrunner.com/route-details/9593410) - LIFFRE – D92 (ACIGNE) Villeneuve – à Droite D27 Mi-Forêt

– D227 Carrefour de St Denis – à Gauche Carrefour du Placis Vert – à Droite Carrefour du District

– à Gauche D97 D27 BETTON -

***PP 55 km 508 m* –** [**carte PP**](https://www.openrunner.com/route-details/9593552) **-** ST AUBIN D’AUBIGNE – D175 sur 1,2 km (RENNES)

– à Droite D26 ST GERMAIN SUR ILLE – MELESSE – D28 LA MEZIERE –