**SORTIES SEMAINES 01 – 04**

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

**- Le Dimanche, avec un départ de Tinténiac à 9H30 (en janvier)**

**- Le Jeudi, avec un départ de Tinténiac à la même heure**

***Semaine 01 – Dimanche 8 janv 2023 - 9H30***

***GP 56 km 406 m -*** [***carte GP***](https://www.openrunner.com/route-details/9347589) ***-*** TINTENIAC - QUEBRIAC – LA CHAPELLE AUX F – MEILLAC

– D81 Le Plessis Margat – BONNEMAIN – à Droite D9 (CUGUEN) Terre Rouge

– tout droit sur 600 m puis à Droite LOURMAIS – TREMEHEUC – D83 La Gentière

– à Gauche ST LEGER DES PRES – DINGE – (GUIPEL sur 1,5 km) à Droite

BAZOUGES SOUS HEDE – HEDE – [TINTENIAC]

***MP 48 km 367 m*** [–carte MP](https://www.openrunner.com/route-details/9347848) - Le Plessis Margat -– COMBOURG – (BAZOUGES LA PEROUSE) TREMEHEUC – LANRIGAN – DINGE -

***PP 36 km 243 m*** -[carte PP](https://www.openrunner.com/route-details/9347892) - LA CHAPELLE AUX F– COMBOURG Château - DINGE –

***Semaine 02 – Dimanche 15 janvier 2023– 9h30***

***GP 62 km 513 m –*** ***[carte GP](https://www.openrunner.com/route-details/9347960) -*** TINTENIAC – ST DOMINEUC – PLEUGUENEUC – PLESDER

- LES CHAMPS GERAUX – à Gauche (EVRAN) puis à Droite Les Rabines

– à Droite (LANVALLAY) Tressaint – à Gauche LEHON Vieux Pont – CALORGUEN

– ST ANDRE DES EAUX – LE QUIOU – (ST DOMINEUC) La Délèche – à Droite La Barre de

Bécherel – LA CHAPELLE CHAUSSEE – ST GONDRAN – HEDE – [TINTENIAC]

***MP 51 km 388 m*** - [**carte MP**](https://www.openrunner.com/route-details/9348013) -LES CHAMPS GERAUX – EVRAN - LE QUIOU –

***PP 36 km 269 m -***[**carte PP**](https://www.openrunner.com/route-details/9348040) – ST DOMINEUC – (LE QUIOU) La Délèche – à Gauche

***Semaine 03 – Dimanche 22 janvier 2023– 9h30***

***GP 65 km 500 m -*** [***carte GP***](https://www.openrunner.com/route-details/9350450) ***-*** TINTENIAC – La Basse Forêt - DINGE – LANRIGAN – (TREMEHEUC) La Gentière – ST LEGER DES PRES – MARCILLE RAOUL – ST REMY DU PLAIN

– D90 La Belle Etoile - Neuville - ANDOUILLE NEUVILLE – AUBIGNE – ST MEDARD SUR ILLE

– Les Quatre Chemins – MONTREUIL LE GAST – VIGNOC – HEDE – |TINTENIAC]

***MP 55 km 459 m*** -[**carte MP**](https://www.openrunner.com/route-details/9350486)  DINGE - FEINS – (SENS DE B) La Belle Etoile – D90 Neuville –

***PP 41 km 224 m*** -[**carte PP**](https://www.openrunner.com/route-details/9350509) **-** DINGE - MONTREUIL SUR ILLE - GUIPEL – MONTREUIL LE GAST -

***Semaine 04 – Dimanche 29 janvier 2023 – 9h30***

***GP 64 km 473 m*** [***- carte GP***](https://www.openrunner.com/route-details/9350713) ***-*** TINTENIAC – La Madeleine - TRIMER – TREVERIEN – PLESDER – Carrefour de la Coudraie – ST PIERRE DE PLESGUEN – (MINIAC MORVAN) Le Vieux Bourg – LANHELIN – près de COMBOURG – La Basse Forêt – HEDE – [TINTENIAC]

***MP 55 km 409 m*** -[**carte MP**](https://www.openrunner.com/route-details/9350742)**-**  ST PIERRE DE PLESGUEN - LANHELIN –

***PP 41 km 298 m -***[**carte PP**](https://www.openrunner.com/route-details/9350774) - La Madeleine - ST DOMINEUC – PLEUGUENEUC – Tournebride – MEILLAC – près de COMBOURG –