


Randonnées

2010







mars	avril	mai																																																				
<table border="1"> <tr><td>s</td><td>d</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td></tr> </table>	s	d	6	7	13	14	20	21	27	28	<table border="1"> <tr><td>v</td><td>s</td><td>d</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table>	v	s	d	2	3	4	9	10	11	16	17	18	23	24	25	30			<table border="1"> <tr><td>j</td><td>v</td><td>s</td><td>d</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	j	v	s	d			1	2	6	7	8	9	13	14	15	16	20	21	22	23	27	28	29	30
s	d																																																					
6	7																																																					
13	14																																																					
20	21																																																					
27	28																																																					
v	s	d																																																				
2	3	4																																																				
9	10	11																																																				
16	17	18																																																				
23	24	25																																																				
30																																																						
j	v	s	d																																																			
		1	2																																																			
6	7	8	9																																																			
13	14	15	16																																																			
20	21	22	23																																																			
27	28	29	30																																																			
<table border="1"> <tr><td>j</td><td>v</td><td>s</td><td>d</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td></td></tr> </table>	j	v	s	d	4	5	6		11	12	13		18	19	20		25	26	27																																			
j	v	s	d																																																			
4	5	6																																																				
11	12	13																																																				
18	19	20																																																				
25	26	27																																																				
<table border="1"> <tr><td>v</td><td>s</td><td>d</td></tr> <tr><td>9</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> </table>	v	s	d	9	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26	<table border="1"> <tr><td>v</td><td>s</td><td>d</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	v	s	d	1	2	3	8	9	10	15	16	17	22	23	24	29	30	31	<table border="1"> <tr><td>v</td><td>s</td><td>d</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> </table>	v	s	d	5	6	7	12	13	14	19	20	21	26	27	28				
v	s	d																																																				
9	4	5																																																				
10	11	12																																																				
17	18	19																																																				
24	25	26																																																				
v	s	d																																																				
1	2	3																																																				
8	9	10																																																				
15	16	17																																																				
22	23	24																																																				
29	30	31																																																				
v	s	d																																																				
5	6	7																																																				
12	13	14																																																				
19	20	21																																																				
26	27	28																																																				

- 13 Mars : St Hilaire (10km) - Idéale pour débuter – V – départ 14h30 G
- 21 Mars : L'Etang d'Or (12km) - Juste le niveau supérieur après St Hilaire – V – départ 14h30 M
- 3 avril : St Hilaire (10km) - Idéale pour débuter – V – départ 14h30 G

mais aussi B et R- le Défit à Battre: le nombre record d'aller-retour en peloton

- N • 4 Avril : Course en solo à LAVARRE-R – Véritable compétition ouverte aux opens !
- 10 Avril : Essonne Verte Essonne Propre (10km) - V – départ à 14h30 du gymnase.
- J • 18 Avril : L'Espace Rambouillet (2 x 10km) - Une bouclette sur route avec une bonne côte – B – départ 9h30 M
- N • 25 Avril : 6 heures de Sologne-R
- 1 & 2 Mai : Championnat d'Ile de France à la Piste de la Badaudière à Breuillet . Venez encourager les compétiteurs !
- 8 Mai : l'Inter-Club (80-40ou20km) le long du Canal du Nivernais - V-B-R – Départ 8h30 M 🐝
- 9 Mai : 6 Heures du Circuit Carole-R
- N • 13 Mai : Semi-marathon du Stade de France-B
- N • 22 et 23 Mai : rando ado
- N • 29 et 30 Mai : Week-end Découverte dans les Ardennes – B – Inscriptions avant le 30 décembre
- 5 et 6 Juin : les 12 Heures de la Faute sur Mer par équipe. B – Inscriptions avant le 24 Février
- N • 19 Juin : Toutes Roues Dehors avec goûter – V – Départ 14h G
- 20 juin : Forêt de Rambouillet (34km) - B – Départ 8h30 M
- 26 et 27 Juin : Les 24h du Mans. R
- 19 septembre : RM3V, Grande Randonnée Populaire (10km) - V –
- N • 3 octobre : 6 heures d'Orléans
- 17 octobre : 6 heures de Chartres
- N • 7 Novembre : 6 heures de Montluçon
- 15 Novembre : Mi-Course/Mi-Rando (10 ou 20km sportif) offerts par le club de Brétigny. Date et horaire à confirmer.

Et les 9 Avril, 7 Mai, 4 Juin, 2 Juillet, 3 Septembre, 1 octobre et 5 Novembre : les randonnées de Brétigny, rendez-vous parking de Décathlon à 20h45 avec le CSBretigny

-  Niveau vert Facile, Tout Public.
-  Niveau bleu Moyen, Freinage
-  R : Niveau rouge difficile, Plus sportif
-  Organisation externe Robb
-  Prévoir pique-nique
-  Nouveauté 2010 du calendrier

Lieux courants de rendez-vous : **G** : Parking de la Gare de Breuillet Village , côté gymnase et **M** : Parking sur la place centrale du Marais - commune du Val St Germain

Pour tout renseignement : RandoRobb@aliceadsl.fr ou laurence.

La préinscription est recommandée pour faciliter l'organisation.

Et pour retrouver ce calendrier et les infos de dernières minutes , la page randonnée <http://robroller.free.fr/>

Randonnées Vertes :

Niveau facile recommandé pour débuter ou accompagné d'enfant. Ce sont des parcours plats et d'une dizaine de kilomètre maximum, généralement en espace protégé ou escorté.

St Hilaire (10km)

Aller-retour sur une piste cyclable au bord de la Louette , totalement plat avec quelques feuilles mortes en intersaison et des promeneurs l'après-midi. Espace protégé, idéal pour débuter la randonnée ou la partager avec des jeunes enfants.

L'Etang D'or (12km)

Piste cyclable forestière et routes peu fréquentées autour de l'Etang d'Or de Rambouillet. D'un enrobé légèrement plus variable, elle représente une progression naturelle en difficulté après St Hilaire.

Essonne Verte Essonne Propre (10km)

On ne change par une équipe qui gagne ! Nous qui aimons tant parcourir ces routes, passons quelques heures au ramassage des détritiques dans une joyeuse ambiance et toujours sur roulette !

RM3V, randonnée ouverte à tous (10km)

A l'occasion de cette grande journée du Roller qui se déroule dans les environs de St Chéron, un parcours routiers escortés est proposé. Participation à prévoir. Surveiller le programme du RM3V sur <http://rm3v.free.fr/roller.fr>

Randonnées de Brétigny (15km)

Rendez-vous chaque premier Vendredi des mois D'avril à Novembre sur le parking de Décathlon à 20h45 pour être pris en charge par le CLUB de Roller de Brétigny (CSBretigny). Circuit en ville à travers Brétigny et le Plessis-Pâté sous escorte vigilante, amicale et prêtant assistance pour les descentes. Consultation du règlement sur www.CSB-Roller.net ou roller91.fr

Le Marathon de Delphine (42km sur un rythme de Randonnée, prévoir pique-nique)

De 9h à 17h., collecte des dons pour l'association AFA

Randonnées Bleues :

Niveau moyen. Ces parcours sont plus longs et souvent plus variables en qualité de revêtement et en dénivelé. Pour une première sortie, il est prudent d'avoir vérifié son niveau en randonnée verte au paravent. Ils ne sont pas forcément en espace protégé et la maîtrise de son freinage devient indispensable.

Espace Rambouillet (2 x 10 km)

Une jolie boucle routière, avec une belle côte de 6% et une descente sinueuse. Freinage et comportement routier indispensable.

Le Défit de St Hilaire (Record des 10 km) :

Nombre d'aller-retour maximum sur cette piste de 5 km, en peloton. Alors faites vos jeux!

Rambouillet (30km)

Aller retour sur piste cyclable et route forestière entre Rambouillet et Montfort-l'Amaury

Passage auprès des Etangs de Hollande. Une vraie randonnée forestière pleines de charme.

Le Canal du Nivernais à Auxerre (80 km) :

piste de bord de canal, sélectionnée pour être le lieu de notre Randonnée INTER-CLUB. Venez nombreux participer et représenter le ROBB et le RCSC. Aux côtés des clubs de Brétigny, Viry, Epinay/orge, St Geneviève, Gif/Yvette, Renault Roller, ASAdp, AirFrance, Massy nous réaliserons des parcours de 20 , 40 ou 80 km avec un ralliement commun pour le pique-nique à mi-parcours. Cette année, la Rando des Essonnais profitera du patronage du CDRS91...

Randonnées Rouges : Niveau Sportif, techniquement plus difficile.

Les 6 Heures du Circuit Carole, de Sologne, de Chartres, d'Orléans et de Montluçon par équipe , Course à Lavarré Mi-Rando / Mi-Course sur 20km en 1 heure maximum avec Brétigny.

Les Week-ends : inscription obligatoire.

Les 12 Heures de la Faute sur Mer par équipe

Une version plus compétitive de la randonnée .

Week-end dans les Ardennes

Trois Parcours de 20 à 25 km sélectionnés sur la voie Verte le long de la Meuse (entre forêt, gorges et plaines) - Option jusqu'à 82km le samedi

Les 24 Heures du Mans en équipe