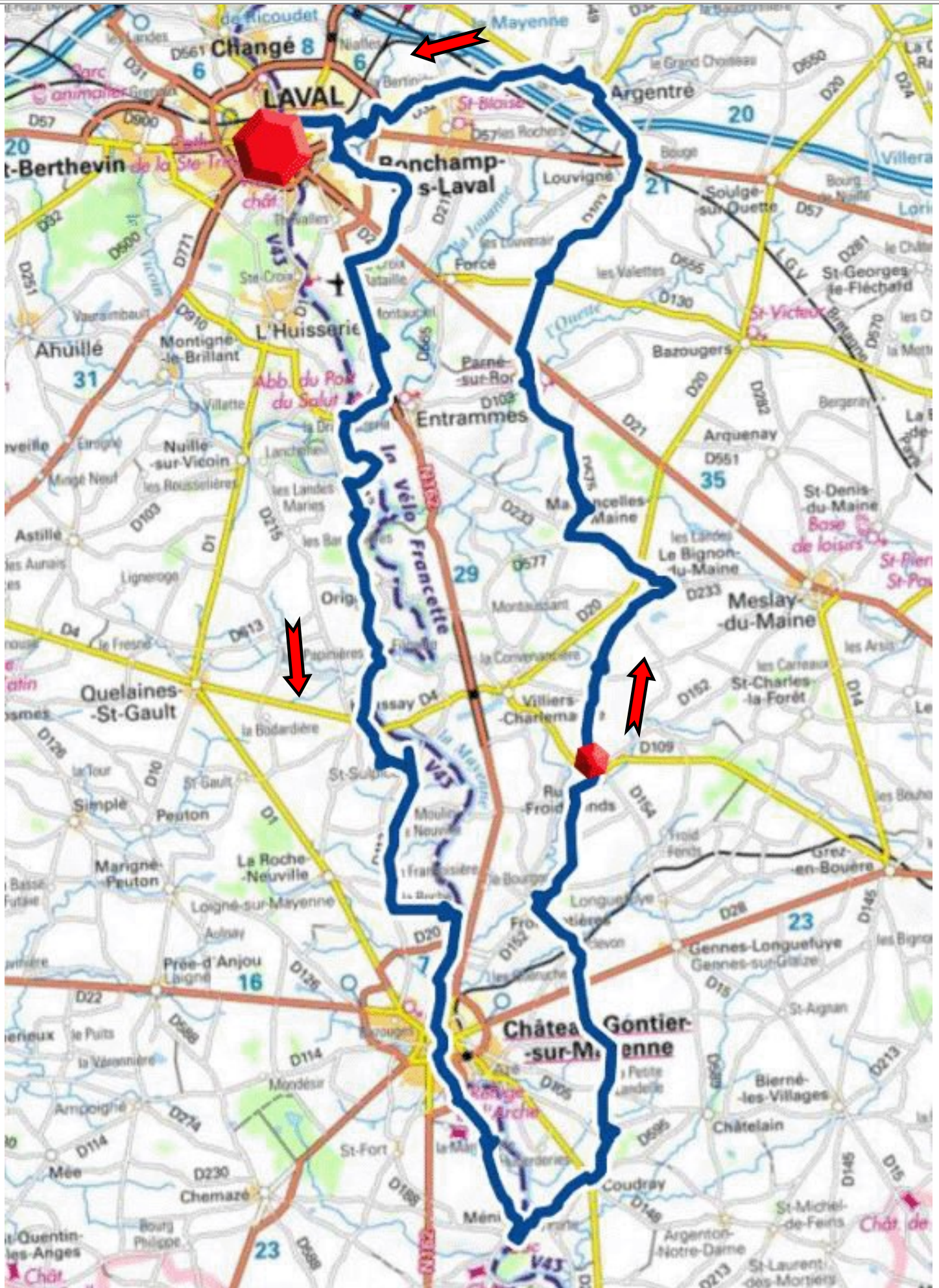


# Sortie Loisirs Vélo passion à la journée - Groupe 4 vers Ménil - Restaurant Ruillé Froid Fonds Mercredi 2 septembre



| Sortie vers vers ménil |                         | KM Partiel | Moyenne      |                   | 18               | KM/h          |
|------------------------|-------------------------|------------|--------------|-------------------|------------------|---------------|
| Dénivelé 848 mètres    |                         |            | Heure Départ |                   | 8:30             | Heure s       |
| Lieux                  | Indication s itinéraire |            | Total KM     | Temps sur le vélo | Heure de Passage | Temps d'Arrêt |
| Laval Lidl             |                         |            |              | 8 h 30            |                  |               |
| Ebtrammes              |                         | 14         | 14           | 0 h 46            | 9 h 16           |               |
| Origné                 |                         | 7          | 21           | 1 h 10            | 9 h 40           |               |
| Houssay                |                         | 5,5        | 26,5         | 1 h28             | 9 h 58           |               |
| St Sulpice             |                         | 3,5        | 30           | 1 h 40            | 10 h 10          |               |
| Château Gontier        |                         | 10         | 40           | 2 h 13            | 10 h 43          |               |
| Menil Bac              |                         | 6          | 46           | 2 h 33            | 11 h 03          | 0 h 10        |
| Coudray                |                         | 3,5        | 49,5         | 2 h 45            | 11 h 25          |               |
| Fromentieres           |                         | 9,5        | 59           | 3 h 16            | 11 h 56          |               |
| Ruillé Froid Fonds     |                         | 5          | 64           | 3 h 33            | 12 h 13          | 2 h           |
| Le Bignon du Maine     |                         | 7          | 71           | 3 h56             | 14 h 36          |               |
| Maisoncelles           |                         | 3,5        | 74,5         | 4 h 05            | 14 h 48          |               |
| Parné sur Roc          |                         | 5,5        | 80           | 4 h 26            | 15 h 06          |               |
| Louvigné               |                         | 7          | 87           | 4 h 50            | 15 h 30          |               |
| Argentré               |                         | 4          | 91           | 5 h 03            | 15 h 43          |               |
| Laval                  |                         | 11         | 10           | 5 h 40            | 16 h 20          | 2 h 10        |

Départ a 8 h 30 du Lidl Route du Mans  
prevenir Roselyne tel : 06 78 53 18 97  
avant le 29 Août

[roselyne.th@gmail.com](mailto:roselyne.th@gmail.com)