

## **Programme d'Entraînement pour les 24 h de l'INSA**

Alain a prévu des parcours pour l'entraînement aux 24H de l'INSA **MAIS PAS QUE !** ce qui veut dire que tous ceux qui le désirent peuvent venir rouler.  
Bien sûr tout cela peut changer suivant la météo ou autre !

1) **Samedi 8 Février** départ 9h de La Tour de Salvagny  
openrunner N°10958250 120kms DN+ 1454

La Tour / Lozanne / Bellegarde / St-Galmier / Chazelles sur Lyon / Duerne / Yzeron / La Tour

2) **Samedi 22 Février** départ 9h de La Tour de Salvagny  
openrunner N° 10959279 150kms DN+1253

La Tour / Anse / Ars / Villars les Dombes / La Chapelle du Chatelard / Neuville les Dames / St Didier sur Chalaronne / Jassans / Trévoux / Quincieux / Couzon au Mt d'Or / Lozanne / La Tour

3) **Dimanche 8 Mars** départ 8h30 de La Tour de Salvagny  
openrunner N° 10960031 165Kms DN+ 1758

La Tour / Anse / Trévoux / Villars les Dombes / Chalamont / Chatillon sur Chalaronne / Thoisy / Fleurie / Cogny / La Tour

4) **Samedi 28 Mars** départ 8H30 de La Tour de Salvagny  
openrunner N° 10958514 190Kms DN+ 1518

La Tour / Anse / Jassans / Pt de Veyle / Pont de Vaux / Bagé le Chatel / Pont de Veyle / Chatillon / Villars les Dombes / Birieux / Les Echets / Neuville / La Tour

5) **Vendredi 10 Avril nocturne départ 21H** de La Tour de Salvagny  
openrunner N° 10959669 130Kms DN+ 2234

La Tour / Yzeron / Duerne / St Symphorien sur Coise / St Christophe en Jarez / St André la Cote / Yzeron / route des Crêtes / La Tour

6) **Samedi 25 Avril** départ 8H de La Tour de Salvagny  
openrunner N° 10959361 230Kms DN+ 2037

La Tour / Trévoux / Ste Euphémie / Messimy / St Didier sur Chalaronne / Pont de Veyle / Bagé le Chatel / Pont de Vaux / Montrevel / Marboz / Moulin des Ponts / Treffort / Les Esses de Treffort / Simandre / Neuville sur Ain / Pont d'Ain / D90 Chalamont / Joyeux / Le Montellier / St André de Corcy / La Tour

7) **Samedi 2 Mai** départ 8H de La Tour de Salvagny  
openrunner N° 10959398 225Kms DN+2944

La Tour / Les Echarmeaux / Chauffailles / La Clayette / Charolles / Cluny / Tramayes / Col de Crie / Chénelette / Lamure / La Tour

8) **Dimanche 10 Mai**

la Bernard Thévenet s'inscrire de suite (voir site du TAC)