**Sortie club 23/08/2020 (3 parcours au choix : 118 Km ; 100 Km ou 75 Km)**

Bifurcation n°1 (entre parcours 118/100 et parcours 75) sur la RD 9 à Chauvry (A droite direction l’Isle-Adam pour les 118/100 Km et à gauche direction Mériel pour le 75 Km)

Bifurcation n°2 (entre parcours 118 et 100) sur le croisement RD 22 / RD 64 à Grisy-les-Plâtres (A droite pour le 118 Km direction Bréançon et à gauche direction Cormeilles-en-Vexin pour le 100 Km)

**Parcours n°1 – 118 Km – 1044 mètres de dénivelé**

Colombes (vers Pont d’Argenteuil) -Argenteuil – Cormeilles-en-Parisis – Montigny-lès-Cormeilles – Herblay – Beauchamp – Bessancourt (côte de Béessancourt – 0,9 Km à 6,6%) – Béthemont-la-Forêt – Chauvry – Baillet-en-France – Montsoult – Maffliers – Nerville-la-Forêt – L’Isle-Adam – Parmain (côte de Parmain – 0,7 Km à 7,8%) – Nesles-La-Vallée – Labbeville – Valangoujard – Epiais-Rhus (Côte d’Epiais-Rhus – 4,2 Km à 2,6%) – Grisy-les-Plâtres – Bréançon – Le Rosnel (Côte de la rue de la Gleurie  – 0,4 Km à 7%) – Marines – Brignancourt (côte de Bercagny – 0,7 Km à 4,1%) – Moussy – Commeny – Gouangrez – Us – Ablieges – Montgeroult – Boissy-l’Ailerie – Osny – Pontoise – Saint-Ouen-L’Aumône – Pierrelaye – Herblay – Montigny-lès-Cormeilles – Cormeilles-en-Parisis – Argenteuil (vers Pont des Eaux) – Colombes

**Parcours n°2 – 100 Km – 1014 mètres de dénivelé**

Colombes (vers Pont d’Argenteuil) – Argenteuil – Cormeilles-en-Parisis – Montigny-lès-Cormeilles – Herblay – Beauchamp – Bessancourt (côte de Béessancourt – 0,9 Km à 6,6%) – Béthemont-la-Forêt – Chauvry – Baillet-en-France – Montsoult – Maffliers – Nerville-la-Forêt – L’Isle-Adam – Parmain (côte de Parmain – 0,7 Km à 7,8%) – Nesles-La-Vallée – Labbeville – Valangoujard – Epiais-Rhus (Côte d’Epiais-Rhus – 4,2 Km à 2,6%) – Grisy-les-Plâtres – Cormeilles-en-Vexin – Montgeroult – Boissy-l’Ailerie – Osny – Pontoise – Saint-Ouen-L’Aumône – Pierrelaye – Herblay – Montigny-lès-Cormeilles – Cormeilles-en-Parisis – Argenteuil (vers Pont des Eaux) – Colombes

**Parcours n°3 – 75 Km – 654 mètres de dénivelé**

Colombes (vers Pont d’Argenteuil) – Argenteuil – Cormeilles-en-Parisis – Montigny-lès-Cormeilles – Herblay – Beauchamp – Bessancourt (côte de Béessancourt – 0,9 Km à 6,6%) – Béthemont-la-Forêt – Chauvry –  Mériel – Butry-sur-Oise – Valmondois – Nesles-la-Vallée (côte de Nesles-la-Vallée -0,9Km à 5,3%) – Livilliers – Ennery – Pontoise – Saint-Ouen-L’Aumône – Pierrelaye – Herblay – Montigny-lès-Cormeilles – Cormeilles-en-Parisis – Argenteuil (vers Pont des Eaux) – Colombes