

V BERNARD			V MARC		
	Km	D+		Km	D+
ALLER TRACE COMMUNE					
Aller Trace Bernard	29,6	232	Aller Trace Bernard	29,6	232
GROUPE 1			GROUPE 2		
Trace Bernard Continu	13,9	80	Opt1 vers Petits ponts	20,2	164
			Traversé PetitsPonts	1,5	0
			Retour Opt1 Petits Ponts	4,9	102
13,9 Km 43,5 Km total			Pause MIDI commune		
			26,6 Km 56,2 Km total		
RETOUR TRACE COMMUNE					
Opt Retour Com1 BERNARD	9,7	22	Opt Retour Com1 BERNARD	9,7	22
Retour Opt BERNARD	4,7	8	Retour Opt BERNARD	4,7	8
Retour CLUB BERNARD	35	192	Retour CLUB BERNARD	35	192
49,4 Km total			49,4 Km total		
TOTAL JOURNEE			TOTAL JOURNEE		
	92,9	534		105,6	720