

Le fichier du parcours est ([là](#)), la carte ([ici](#)) et dans OpenRunner ([à](#))

<u>Parcours 54 kms</u>		
CROISSY		
St GERMAIN	5	D 98
FOURQUEUX	8	D 98
St NOM-LA-BRETECHE	12	D 98
VILLEPREUX ►	15	D 97
CHAVENAY	18	D 97
GRIGNON ►	22	D30/D119
THIVERVAL	24	D 198
CRESPIERES ►	29	D 307
FEUCHEROLLES ◀	34	
LE VAL MARTIN ►	38	
MARLY-LE-ROI	46	D7
CROISSY	54	

Dénivelée

520 m



MANTOIS 12

<u>Parcours 74 kms</u>		
CROISSY		
St GERMAIN	5	D 98
FOURQUEUX	8	D 98
St NOM-LA-BRETECHE	12	D 98
VILLEPREUX ►	15	D 97
CHAVENAY	18	D 97
GRIGNON	22	D30/D119
BEYNES	27	D 119
MARCQ	31	D 119
THOIRY ►	34	D 119
MAULE	39	D 45
LES ALLUETS ◀	46	D 45
CRESPIERES	49	D198
FEUCHEROLLES ◀	53	
LE VAL MARTIN	57	
MARLY-LE-ROI	65	D7
CROISSY	74	

Dénivelée

720 m

<u>Parcours</u>		
CROISSY		
St GERMAIN		
FOURQUEUX		
St NOM-LA-BRETECHE		
VILLEPREUX		
CHAVENAY		
GRIGNON		
BEYNES		
MARCQ		
THOIRY		
HARGEVILLE		
ARNOUVILLE		
GOUSSONVILLE		
JUMEAUVILLE		
MAULE		
LES ALLUETS		
CRESPIERES		
FEUCHEROLLES		
LE VAL MARTIN		
MARLY-LE-ROI		
CROISSY		

Dénivelée