

Préparation physique >>	Très basse	Basse	Moyenne
Difficulté itinéraire	Score IBP	Score IBP	Score IBP
Très facile	0 - 6	0 - 13	0 - 25
Facile	7 - 13	14 - 25	26 - 50
Moyenne	14 - 19	26 - 38	51 - 75
Difficile	20 - 25	39 - 50	76 - 100
Très difficile	>25	>50	>100

Date	Sort.	Circ.	Code Circuit	IBP	Désignation du Circuit
30-mars-23	<b>J</b>	G.M	11.6v2	<b>28</b>	Poigny La Forêt (18km)
"	AM	P.M	11.16c	<b>25</b>	Bazoches sur Guyonne (New)
6-avr.-23	AM	G.M	8.4v1	<b>32</b>	Parc de Sceaux (Cerisiers)
"	"	P.M	8.4cv1	<b>26</b>	Parc de Sceaux (Cerisiers)
13-avr.-23	<b>J</b>	G.M	(*)	<b>41</b>	Fontainebleau
"	<b>J</b>	P.M	(*)	<b>37</b>	Fontainebleau
"	AM	P.M	au gré		Marche au gré
20-avr.-23	AM	G.M	18.2v2	<b>37</b>	Maincourt - Fourcherolles
"	"	P.M	18.1cv1	<b>26</b>	Maincourt - Dampierre
27-avr.-23	AM	G.M	3.8v2	<b>34</b>	Tour de Buc
"	"	Tous	3.5cv2	<b>23</b>	Buc - Les Loges
4-mai-23	AM	G.M	11.22v1	<b>34</b>	Vieille Eglise en Yvelines
"	"	P.M	11.22cv1	<b>22</b>	Vieille Eglise en Yvelines
11-mai-23	<b>J</b>	(x)			
"	M	P.M	au gré		
18-mai-23	AM	G.M	11.1	<b>36</b>	Les Mesnuls (Rhododendrons)
"	"	P.M	11.1cv1	<b>27</b>	Les Mesnuls (Rhododendrons)
25-mai-23	AM	G.M	14.2v1	<b>35</b>	Parc de Saint-Cloud
"	"	Tous	14.2cv1	<b>27</b>	Parc de Saint-Cloud
1-juin-23	AM	G.M	18.5	<b>40</b>	Le Mesnil St Denis - Les Layes
"	"	P.M	18.5c	<b>27</b>	Le Mesnil St Denis - Girouard
8-juin-23	<b>J</b>	G.M	11.23		Tour de St Léger (19km)
"	AM	P.M	11.12c	<b>28</b>	Gambaiseuil Ouest
15-juin-23	<b>J</b>	(**)			
"	AM	P.M	3.4c	<b>27</b>	Les 3 Etangs - Val d'Or
22-juin-23	AM	G.M	11.8v1	<b>35</b>	St Rémy l'Honoré
"	"	P.M	11.8cv2	<b>33</b>	St Rémy l'Honoré
29-juin-23	AM	G.M	9.5		Forêt de Bois d'Arcy - Les Clayes
"	"	Tous	9.3c		Forêt de Bois d'Arcy

Date	Sort.	Circ.	Code Circuit	IBP	Désignation du Circuit
6-juil.-23	AM	Tous	22.1c	<b>20</b>	Le Manet - Forêt de Port Royal
13-juil.-23	AM	Tous	19.5cv2	<b>26</b>	Tour de Milon-la-Chapelle
20-juil.-23	AM	Tous	16.1c		Tour (SIH)
27-juil.-23	AM	Tous	14.2cv1	<b>27</b>	Parc de Saint-Cloud
3-août-23	AM	Tous	13.1cv2	<b>23</b>	Parc du Château de Versailles
10-août-23	AM	Tous	24.4c		Saulx-Marchais - Beynes
17-août-23	AM	Tous	11.2c		Etang de Coupe-Gorge
24-août-23	AM	Tous	23.1c	<b>23</b>	Chevreuse - Bord de l'Yvette
31-août-23	AM	Tous	15.4c		Marly Circuit Liaison Verte
7-sept.-23	AM	G.M	17.2		Tour Etang SQY
"	"	Tous	17.2c		Tour Etang SQY
14-sept.-23	AM	G.M	2.2	<b>32</b>	Marnes la Coquette
"	"	P.M	2.2c	<b>27</b>	Marnes la Coquette
21-sept.-23	<b>J</b>	G.M	11.17		Saint-Léger - Gambaiseuil
"	AM	P.M	22.3cv1	<b>23</b>	Les Granges de Port-Royal
28-sept.-23	AM	G.M	11.3v2	<b>38</b>	Vaux de Cernay Nord
"	"	P.M	11.3c	<b>25</b>	Vaux de Cernay Nord
5-oct.-23	AM	G.M	23.4		Bures sur Yvette (New)
"	"	P.M	3.1c		Bouvières - Les 3 Etangs
12-oct.-23	<b>J</b>	G.M	11.14v2	<b>57</b>	Rochers d'A - St Hilarion (22km)
"	AM	P.M	11.15cv2	<b>28</b>	Bazoches sur Guyonne
19-oct.-23	<b>3J</b>	(**)			
"	AM	Tous	20.3cv1	<b>28</b>	Villiers-Le-Bâcle
26-oct.-23	AM	G.M	23.3	<b>45</b>	Chevreuse - Les 3 Châteaux
"	"	P.M	23.1c	<b>23</b>	Chevreuse - Bords de l'Yvette