

OUEST	61 km (2022)	voir ou télécharger parcours (gps)
La Pause - Av. Tabarly - Bd Bonneau - Bazouges - dir. Craon - Rd point Marigné Peuton - Peuton - Simplé - Denazé - dir. Craon - A droite dir. Athée - Trav. D771 - Athée - Livré - Craon - A droite rte de Nantes - Rd point à gauche Bd d'Okhéampton - Rd point à droite dir. Chatelais - Après 2kms à gauche Chérancé - Mée - dir. Chemazé - à gauche Ampoigné - dir. Chemazé - après 4kms à gauche dir. Laigné - à droite D114 dir. Ch. Gontier - à droite Rociade - La Pause.		
SUD	57 km (2024)	voir ou télécharger parcours (gps)
La Pause – Azé centre – Coudray par le Haut Thuveau – Daon par Formusson – Marigné Près Daon – Chambellay – St Martin du Bois – St Sauveur – direction Les Anges – Ampoigné – La Pause		
SUD-OUEST	59 km (2022)	voir ou télécharger parcours (gps)
La Pause - Centre équestre - St Fort - dir.Chemazé - 20m av la rocade prendre à gauche sur Hadé - Molières - St Sauveur - Bourg Philippe - dir.Les Anges puis 1ère à gauche en face Heurière - après 1,5km au carrefour à droite - Les Anges - St Quentin Les Anges - Mée - dir.Pommerieux - sur la rte Ampoigné Pommerieux prendre à droite puis 1ère à gauche - rejoindre D22 par le ht Mazerit - Laigné - dir.Chemazé - après 2,5km prendre à gauche sur chemin de la Métairie de Margué - sur D22 à gauche puis 1ère à droite - Marigné Peuton - Bazouges - Rue René Perreault - La Pause		
NORD-OUEST	63 km (2024)	voir ou télécharger parcours (gps)
La Pause - rocade - Marigné Peuton - Simplé - Cosmes - Cossé Le Vivien - Astillé - route d'Origné C3 - à droite après 4km - Quelaines - dir. Houssay - à droite dir. St Gault - à gauche dir. Houssay - à droite Loigné - dir. La Roche - à droite dir. Château-Gontier - voie douce à gauche - viaduc - Château-Gontier par voie douce - pistes cyclables - La Pause		
NORD	60 km (2022)	voir ou télécharger parcours (gps)
La Pause - dir. Chemazé puis 1ère à droite vers route d'Ampoigné - dir. Ampoigné sur 4 km - Laigné - Marigné Peuton - Peuton, dir Quelaines sur 2 km puis droite - St Gault - Houssay, dir. Villiers sur 3 km puis à gauche - Boucle d'Emmaüs - Villiers - Ruillé F.Fonds - Longuefuye - Gennes - St Aignan de Gennes - chemin de terre rouge - Château gontier rocade - La Pause		
SUD-EST	59 km	voir ou télécharger parcours (gps)
La Pause - av. A.Paré - Azé - Chatelain - Bierné - Miré - vers Brissarthe - à l'entrée de Brissarthe à droite D173 Contigné - Soeudres - Daon - Ménil par la Vallée - chemin parallèle au refuge de l'arche - avenue de St Fort - Boulevard d'Andigné - Boulevard Frédéric Simon - Boulevard Buron - La Pause		
NORD-EST	61 km	voir ou télécharger parcours (gps)
La Pause - av. A.Paré - Azé - chemin de terre rouge sur 5.7kms, à gauche - Gennes - Longuefuye - St Charles - Le Buret - Préaux - La Cropte - St Denis du M. - Meslay - Ruillé - Fromentières - Château Gontier - quai Alsace Lorraine - rue Garnier -av. A.Paré - La Pause		