

Day	RECOMMENDED ITINERARIES	D+ (own)	Grade (own)	KM	Moving time (own)
	<b>MORVAN</b>				
1	Avallon - Chastellux sur Cure - Quarré les Tombes	1335	V4 + V5	52	6:24
2	Quarré - St Aignan- Saulieu	862	V5 + V3	46	5:44
3	Saulieu - Alligny-en-Morvan - Les Settons	536	V4 + V3	34	4:00
4	Les Settons - Planchez - Anost	1064	V3 + V3	54	4:34
5	Anost - Glux en Glenne - La Grande Verriere*	1103	V5 + V3	51	5:27
	<b>* we cut off the loop of Bois du Roy!</b>				
	<b>PAYS DES VOLCANS</b>				
1	Moulins - Chatel de Neuvre - Chantelle	930	V2 + V3	65	4:56
2	Chantelle - Ebreuil - Riom - Volvic**	1241	V3 + V4	59 +/-	5:00
3	Volvic - Le Vauriat - Laschamp	+/-900	V4 + V3	39 +/-	3:45
4	Laschamp - Orcival - Murol - Besse	1441	V4	60	5:45
5	Besse - Jassy - Allanche	1171	V3 + V3	57	4:19
	<b>** in Malauzat take direction Volvic: look for the GTMC-sign (easy to spot): about 9km plus 150D+ we guess</b>				
	<b>PARC DES CEVENNES</b>				
1	Baraque les Bouviers - Giraldes/Laubert - Bagnols-les-Bains	856	V4 + V5	61	4:31
2	Bagnols - Mont Lozere - Pont-de-Montvert	826	V4 + V3	46	3:34
3	Pont-de-Montvert - Florac - St Enimie	1177	V5 + V5	61	6:00
4	Saint-Enimie - Nivoliens - L'Espérou*** (or Mont Aigoual auberge)	1800	V3 + V5	57 +/-	6:40
5	L'Esperou - Salagosse - Le Vigan	+/- 800	V5	38 +/-	4:30
	<b>*** From St.Enimie we took the D986 to Col de Coperlac; Mont Aigoual is about 7km from L'Espérou</b>				