



Parcours Octobre 2017



Départ 8 h 30 du Château du Terral

Responsable : Michel COMES – Port : 06 13 15 58 03

Pour les nouveaux débutants, des sorties le mercredi et samedi sont organisées en fonction de la demande, encadrées par des cyclos confirmés. Contacter le responsable pour participer. Les départs auront lieu depuis le château du Terral à 9H 30

Pour les visiteurs de notre site. Si vous souhaitez faire un essai avec nous sur ces parcours c'est avec plaisir que nous vous accueillerons. Pour cela il vous faut contacter notre responsable (voir coordonnées plus haut)

Dimanche 01/10

Organisation MARQUEROSE

Mardi 03/10

Sortie journée déportée à Gignac – 117 km D+ 1780 m

Avec Arboras et cirques de Labeil et Mourèze – Départ du Terral à 7h

Gignac – Lagamas – Montpeyroux – **Arboras (pause café)** – carrefour D9 / D153E (504 m) - Les Salces – St Privat – Lodève – Lauroux - Cique de Labeil (830 m) - Romiguères – Col de la baraque de Bral (611m) - **Lodève (70 km repas)** – Les Hémies – Octon – Salasg – Mourèze – Clermont – Brignac – ST André de Sangonis – Gignac

Matinée - 82 km D+ 750 m

St Jean – Bel Air – Grabels – **St Gély (pause café)** – Les Matelles – St Jean de Cuculles – St Mathieu – St Croix de Quintillargues – Assas – Prades – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean

Jeudi 05/10 – 75 km

St Jean – Cournonterral – Montbazin – Gigean - Poussan - **Villeveyrac (pause café)** - Abbaye de Valmagne – Mèze - Poussan – Montbazin – Fabrègues (voie Romaine) – St Jean

Dimanche 08/10

Groupe 1 - 78 km : St Jean -St Georges - Bel Air – Grabels — St Clement - Source du Lez —
Les Matelles (pause café) — Viols en Laval -- Viols le Fort — Argelières — Montarnaud — Bel
Air — St Jean

Groupe 2 – 63 km - A partir des Matelles – St Gély – Combaillaux - Grabels – Bel Air - St
Georges – St Jean

Mardi 10/10

Sortie journée déportée à Aniane 118 km D+1620 m--Openrunner N° 6626631

Aniane – St Jean de Fos – Lagamas – St André – Brignac – **Clermont (pause café)** –
Villeneuve – Mourèze – Salasc – Col de la Merquière (372 m)– La Tour sur Orb – Le Bousquet
d’Orb – Lunas – Col de la Baraque de Bral (611 m)– **Lodève (75 km repas)** – Le Prieuré St
Michel de Grandmont (435 m) – St Privat – Les Salces – St Jean de la Blaquièrre – Rabieux – St
Félix de Lodez – St André – Gignac – Aniane

Matinée 75 km : St Jean – Pignan – Murviel – Montarnaud – Argelières – La Boissière –
Aniane (pause café) – Puéchabon – Argelières – Vailhauquès – Côte ses Pompiers – Bel Air –
St Jean

Jeudi 13/10 – 74km

St Jean – Bel Air – Vailhauquès – Argelières – Puéchabon – **Aniane (pause café)** - La Boissière
– Argelières – Montarnaud – Murviel – Pignan – St Jean

Dimanche 15/10 – « Rencontre FFCT AUDE – HERAULT »

Lieu de la rencontre: Limite Aude/Hérault Lac de JOUARRES à coté de Olonzac et Homps

Rendez vous au Terral à 7 h pour organiser le covoiturage

Parcours de 75km à définir

Prévoir la journée (repas grillade sur place à midi) - Les conjoints sont invités

Mardi 17/10

Sortie journée 123 km D+ 1260 m openrunner N° 6613899

St Jean – Cournonterral – Cardonet – **Cabrials (pause café)** – St Pargoire – Campagnan –
Paulhan – Aspiran – Lieuran-Cabrières – Villeneuve – Mourèze – Salasc – Lieusson –
Clermont (78 km repas) – Brignac – Le Pouget – Aumelas – St Paul – Bel Air – St Jean

Matinée 73 km - Idem jusqu’à Cabrials – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

Jeudi 19/10 – 77 km

St Jean – Bel Air – Grabels – Murles – **Viols le Fort (pause café)** – Les Matelettes -
Puechabon – Aniane – La Boissière – St Paul - Bel Air - St Jean .

Dimanche 22/10 – 75 km

Groupe 2 - 75 km St Jean – St Georges – Bel Air – **Montarnaud (pause café)** - Argeliers –
Puéchabon – Aniane - Gignac - St Paul - Murviel – St Georges - St Jean

Groupe 2 - 65 km A partir d'Argeliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Cournonterral - St
Jean

Mardi 24/10

Sortie journée - 129 km D+ 1200 m

Openrunner N° 6613572

St Jean – Cournonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause café)** – Abbaye de Valmagne – St
Pons de Mauchien – St Pargoire – Campagnac – Paulhan – Adissan – Fontès – Rouquette –
Néffiès – Caux – **Pézenas (75km repas)** – Castelnaud de Guers – Pinet – Loupian – Poussan –
Fabrègues – St Jean

Matinée : 75 km : à partir de l'Abbaye de Valmagne – Loupian – Poussan – Fabrègues – St
Jean

Mardi 24/10 – 74 km

St Jean – Pignan - Murviel – Bel Air – **Montarnaud (pause café)** - La Boissière – Argeliers
Vailhauquès – Murles – Grabels - Bel-Air, - St Jean

Jeudi 26/10 – 75 km

St Jean — Bel Air — Grabels — **St Gély (pause café)** — Les Matelles — St Jean de Cuculles
— St Mathieu de Tréviès — Assas — Prades — St Clément — Grabels - Bel Air— St Jean

Dimanche 29/10 – 74 km

Groupe 1 - 74 km - St Jean – Cournonterral – Montbazin – **Poussan (pause café)** Villeveyrac–
Mèze - Bouzigues – Balaruc le vieux – Frontignan – Vic la gardiole – Villeneuve – St Jean

Groupe 2 - 63 km – A partir de Poussan – Balaruc – Frontignan – Vic la Gardiole – Mireval –
Villeneuve – St Jean

Mardi 31/10 75 km

St Jean – Pignan – Murviel – St Paul - La Boissière – **Aniane (pause café)** – Puéchabon – Argeliers – Vailhauquès – Bas de Murles – Grabels - Bel Air – St Jean