



## Parcours Octobre 2019



### Départ **8h30** du Château du Terral

Responsable : Pierre Barbezier  
Tel : 06 82 95 58 99

---

**Pour les débutants :** des sorties encadrées par des cyclos confirmés, sont organisées en fonction de la demande, le mercredi et le samedi. Contacter les responsables pour participer. Les départs ont 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 un de nos responsables (voir coordonnées plus haut)

### **V.A.E ..Tous les vendredis et Dimanches (le matin) sortie VAE**

Départ du **Terral à 9h** – Parcours entre 50 et 60 km

---

### **Mardi 01/10**

**Sortie journée 115 km D+ 1220 m**  
Openrunner : N° 10523990

St Jean – Cournonterral – Cardonnet – **Cabrials (pause-café)** – St Pargoire – Campagnan – Paulhan – Aspiran – Lieuran-Cabrières – Villeneuve – Mourèze – Salasc – Liausson – **Clermont (78 km repas)** – Brignac – Le Pouget – Aumelas – St Paul – Bel Air – St Jean  
**Boissons offertes par le club à l'arrivée de la journée.**

**Matinée - 81 km.** Idem jusqu'à Cabrials – Villeveyrac - Abbaye de Valmagne –Loupian – Poussan – Montbazin – Cournonterral – St Jean

---

## **Jeudi 03/10 – 74 km**

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

---

## **Dimanche 06/10** **RANDONNEE DE LA MARQUEROSE**

**Les organisateurs seront sur place au TERRAL à 7 h.**

**Repas offert par le club aux organisateurs.**

---

## **Mardi 08/10**

**Sortie déportée cirque Labeil – Avène – Col de la Merquièrè**

**91 km / 1475 m D+**

Openrunner 10524608

**Heure de départ : 7h45 du Terral**

**Repas Le Bousquet d'Orb : 63 km**

Parking des Vailhes – les Hémies – **Lodève (pause-café)** – Cirque de Labeil – Roqueredonde – Ceilhes – Avène – Avène les bains – **Le Bousquet d'Orb (repas)** – Caunas – Col de la Merquièrè – Brenas - Octon – Parking des Vailhes

**Boissons offertes par le club à Lodève.**

**Matinée 80 km** : St Jean – Bel Air – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause-café)** – St Jean de Fos - Gignac – St Bauzille de la Sylve – Aumelas - Cournonterral – St Jean

---

## **Jeudi 10/10 – 72 km**

St Jean – St Georges – Bel Air – Montarnaud – Argelliers – Puechabon – **Aniane (Pause café)** – Gignac - La Taillade (ancienne nationale) – Cardonnet – Cournonterral - St Jean

---

## **Dimanche 13/10**

**Groupe 1 - 83 km D+ 1000m** : St Jean – Pignan – Murviel – **Montarnaud (pause-café)** – Argelliers – La Boissière – Aniane – Puéchabon – Viols le fort – Murles – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air - St Jean

**Groupe 2 - 72 km** A partir de Argelliers – Puéchabon – Viols le Fort – Murles – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air – St Jea

---

---

**Mardi 15/10**

**Transversale Cap d'Agde – le Caylar**

**Heure de départ 6h45 : le Terral**

**198 km, D+2341m**

Openrunner : 10452503 et 10452547

**Repas : Le Caylar : 90 km**

**Ou Matinée : 64 km** St Jean – Bel Air – Grabels – Vailhauquès – Saugras - **Viols le Fort (pause-café)** – Les Matelettes – Argeliers - La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean.

---

**Jeudi 17/10 – 74 km**

St Jean – Pignan - Murviel – les 4 Pilas - Bel Air – **Montarnaud (pause café)** - La Boissière – Argeliers - Vailhauquès – Murles – Grabels - Bel-Air, - St Jean

---

**Dimanche 20/10 – 81 km**

**Café offert par le club**

**Groupe 1 :** Saint-Jean - Bel-air - Grabels - Murles – Vailhauquès - **Viols-le-Fort (pause-café)** – Viols en Laval - Cazevielle – St Jean de Cuculles – Les Matelles - Saint-Gély - Grabels - Bel-air - Saint-Jean

**Groupe 2 : 73 km :** A partir de Viols en Laval - les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air St Jean

---

**Mardi 22/10**

**Sortie journée : 120 km avec 1350 m de dénivelé.**

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély – **Les Matelles – (pause-café)** – St Jean de Cuculles – St Mathieu – Pic St Loup – St Martin de Londres – Le Frouzet – Les Causses de la selle – St Guilhem – **Aniane 83 km (Repas de midi)** – Gignac - St Paul – Murviel - Pignan- St Georges – St Jean.

**Ou Matinée – 88 km :** A partir de St Martin – Viols le fort – Cantagrils – Vailhauquès – Côte des Pompiers – Bel Air – St Jean

---

## **Jeudi 24/10 — 80 km**

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

---

## **Dimanche 27/10– 80 km**

### **Café offert par le club**

**Groupe 1** : St Jean – Bel Air – St Paul – **Gignac (pause café)** – Lagamas – Montpeyroux – St Jean de Fos - Mur d’Aniane – Puéchabon - Argelliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

**Groupe 2 : 70 km** : A partir de Gignac - Aniane – Puéchabon - Argelliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

---

## **Mardi 29/10 – 75 km**

### **Sortie journée 112 km D+ 1125 m 6 Openrunner N° 10497421**

Saint-Jean – Bel-air – Montarnaud – Argelliers – Les Matelettes – **Viols le Fort (pause-café)** – Saint Martin de Londres – Notre Dame de Londres – Ferrières les Verreries – Pompignan – Les Embruscalles – Claret – Lauret – Valflaunes – **Saint Mathieu de Trévières (repas 80 km)** – Saint Jean de Cuculle – les Matelles – Saint Gély – Grabels – Bel-air – Saint Jean

**Matinée 80 km** : Saint-Jean - Bel-air - Grabels - Murles – Vailhauquès - **Viols-le-Fort (pause-café)** – Viols en Laval - Cazevielle – St Jean de Cuculles – Les Matelles - Saint-Gély - Grabels - Bel-air - Saint-Jean

---

## **Jeudi 31/10 – 81 km D+ 898m**

Saint-Jean - Pignan - Murviel – **Saint Paul (Pause-café)** - La Taillade - Aumelas - Saint-Bauzille-de-la-Sylve - Popian- Pouzols - Le Pouget - Villeveyrac - Cournonterral - Saussan - Lavérune - Saint-Jean.