



Parcours

Avril 2016



Départ 8 h du Château du Terral

Responsable : Michel COMES - Tél : 04 67 69 35 89
Port : 06 13 15 58 03

Pour les nouveaux débutants, des sorties le mercredi et samedi sont organisées en fonction de la demande et sont 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 avez envie de 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 03/04 - 85 km D+ 850 m

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély – **Les Matelles (pause café)** – St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols en Laval – Viols le Fort – Les Matelletes – Argeliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

Mardi 05/04 – Journée 125 km D+ 1485 m - openrunner N° 5843383

St Jean – Bel Air – Vailhauquès – **Viols le Fort (pause café)** – St Martin de Londres – Notre Dame de Londres – Férrière – St Bauzille de Putois – **Gorges de l'Hérault** - Causse de la Selle – St Guilhem le désert - **St Jean de Fos - 86 km (pique-nique)** - Gignac – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

Jeudi 07/04 – 86 km D+ 980 m

St Jean – St Georges – Murviel – Montarnaud – La Boissière - Argeliers – Puechabon – Aniane **St Jean de Fos (pause café)** – Montpeyroux - Lagamas - Gignac- St Bauzille de la sylve – Aumelas - La Taillade – St Paul – Bel Air – St Jean

Dimanche 10/04 – 88 km D+ 925 m

St Jean – Bel Air – Grabels – St Clément – Prades – **Assas (pause café)** – St Mathieu – Pic St Loup – St Martin – Viols le Fort – Vailhauquès – Côte des Pompiers - Bel Air St Jean



Mardi 12/04 – 92 km D+ 800 M

St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Les Matelletes – **Viols le Fort (pause café)** – St
Matin de Londres – Pic St Loup – St Mathieu - St Jean de Cuculles – Les Matelles – Source du
Lez – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean

Jeudi 14/04 – Journée - 115 km – D+ 790 m - openrunner N° 5892278

St Jean – St Georges - Bel Air – Montarnaud – St Paul – Taillade – **Le Pouget (pause café)** –
Canet – Aspiran – Adissan – Nizas – Pezenas – Castelnaud de Guers – Pinet – **Mèze par D**
159 (80km Repas moules Frites sur le port) – Poussan – Montbazin – Cournonterral – St
Jean

Dimanche 17/04 – 86 km – D+ 1000 m

Jean – St Georges — Murviel — Montarnaud - La Boissière – **Aniane (pause café)** St Jean de
Fos – Montpeyroux – Pied Arboras – St Saturnin – Joncquières - St André de Sangonis -
Gignac — St Paul – Bel Air – St Jean

Mardi 19/04 - Sortie journée 126 km – D+ 1415 m avec le col des vents **(Arboras)** openrunner N° 5846247

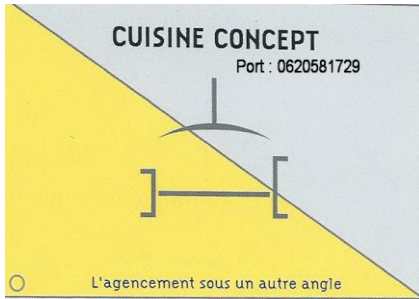
St Jean - Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Puéchabon – **St Jean de Fos (pause café)** –
Montpeyroux – Arboras – Col des vents – La Vacquerie – St Pierre la Fage – Soubès – **Lodève**
75 km (pique-nique) – Cartels – Rabieux – St Félix de Lodez – St André de Sangonis –
Gignac - St Paul – Bel Air – St Jean

Jeudi 21/04 – 86 km D+ 870 m

St Jean – Bel Air – grabels – **St Gély (pause café)** – Les Matelles – St Jean de Cuculles – St
Mathieu – Pic St Loup – St Martin – Viols le Fort – les Matelettes – Argeliers – Montarnaud -
Bel Air - St Jean .

Dimanche 24/04 - 83 km – D+ 1020 m

St Jean - Pignan, Murviel -, Montarnaud, - Argeliers - La Boissière – **Aniane (pause café)** –
Puechabon - Viols le Fort - Murles, - Vailhauquès - côte des pompiers - Bel-Air, - St Jean



Mardi 26/04 – Journée 126 km – D+ 1380 m - openrunner N° 5892278

St Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – **St Gély (pause café)** – Les Matelles – St Jean de Cuculles – St Mathieu – Pic St Loup – Le Rouet – Notre Dame de Londres – Ferrières les Verreries – Pompignan – Claret – Saturargues – Fontanès – **St Mathieu (85 km pique-nique)** – Assas – Prades – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean

Jeudi 28/04 – 80 km

St Jean – Cournonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause café)** – Abaye de Valmagne – Mèze - Bouzigues – Balaruc – Frontignan – Vic la gardiole – Villeneuve – St Jean
Jean

« Samedi 30/04 »

Sortie journée : 119 km - Dénivelé 1450 m
Avec les Gorges de l'Hérault et les Lavagnes - openrunner N° 5846332

St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – **Puéchabon (pause café)** – Pont du Diable – St Guilhem le désert – Causses de la Selle – St Jean de Buège – Pégarolles de Buège – Les Lavagnes – Montpeyroux – Lagamas – **Gignac 86 km (Pique-nique)** – Taillade – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

