



Parcours

Avril 2017



Départ 8 h du Château du Terral

Responsable : Michel COMES - Portable: 06 13 15 58 03

Pour les nouveaux débutants, des sorties sont organisées le mercredi et samedi en fonction de la demande. Elles sont encadrées par des cyclos confirmés. Contacter le responsable 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 suffit de contacter notre responsable (voir coordonnées plus haut)

Dimanche 02/04

Groupe 1 : 85 km D+ 850 m St Jean – Bel Air – Grabels – **St Gély (pause café)**
Les Matelles – St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols en Laval – Viols le Fort – Les Matelletes
– Argeliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

Groupe 2 – 75 km : A partir des Matelles – Viols en laval - Viols le Fort – Les Matelletes –
Argeliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

Mardi 04/04 – Journée 126 km – D+ 1380 m

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 06/04 – 86 km D+ 980 m

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

Dimanche 09/04

Participation à l'inauguration de l'autoroute A9 (60km)

St Jean – Cournonterral – Vic la gardiole (pause café) – Frontignan – Balaruc – Poussan – Montbazin – Gol de Fabrègues – Fabrègues - St Jean – Boucle sur A9

Mardi 11/04 – sortie journée 125 km D+ 1450 m

Avec les gorges de l'Hérault et les Lavagnes

St Jean – St Georges – Bel Air – Montarnaud (pause café) – Argeliers – Puechabon - St Guilhem le Désert – Les Causses de la selle – Les Lavagnes – Montpeyrroux – StJean de Fos – Aniane 90 km (repas) – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

Jeudi 13/04 – 85 km D+ 950 m

St Jean – Cournonterral – Cardonet – Aumelas – Vandémian (pause café) – St Pargoire – Villeveyrac – Poussan - Montbazin – Fabrègues par le golf – St Jean

Dimanche 16/04

Groupe 1 ; 86 km – D+ 1000 m Jean – St Georges — Murviel — Montarnaud - La Boissière – Aniane (pause café) St Jean de Fos – Montpeyrroux – Pied Arboras – St Saturnin – Jonquières - St André de Sangonis - Gignac — St Paul – Bel Air – St Jean

Groupe 2 : 75 km : A partir de St Jean de Fos - Gignac — St Paul – Bel Air – St Jean

Mardi 18/04 - Sortie journée 130 km – D+ 1415 m

Avec le col des vents (Arboras)

St Jean - Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Puéchabon – St Jean de Fos (pause café) – Montpeyrroux – 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 –Murviel – Pignan - St Jean

Jeudi 20/04 – 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 23/04 -

Randonnée la VEDASIENNE organisée par le PLV

Rendez vous sur place à 7h50 pour inscriptions.

Départ 8 h du parking maison du Monde et la Halle (entre super marché Carrefour et Chaptal Auto)

Parcours : 38 – 73 – 92 – 116 km

Mardi 25/04 – Journée 125 km D+ 1485 m

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 (Repas) - Gignac – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

Jeudi 27/04 – 80 km

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

Dimanche 30/04 -- 74 km

St Jean – Pignan – Murviel – Montarnaud – Argeliers – La Boissière – Aniane (pause café) – Puéchabon – Argeliers – Vailhauquès – Côte ses Pompiers – Bel Air – St Jean

OU

Brevet AUDAX 200 km organisé par FABREGUES

Rendez vous à 6h45 Complexe sportif T. Baroncelli Av Jean- Marc Rouan
Départ à 7h précise : Parcours sans grande difficultés (beaucoup de plat)

Inscrits : Marielle et Thierry B, Jean Pierre N., Fernand B., Pierre B., Jean Claude P., Michel C. Jean Marie C.,
