



Lors des sorties à la journée, la " Mousse " est offerte le Midi.

Dimanche 3 avril Départ 8h30 en raison de la vague de froid – 80 km

St Jean –Pignan - Murviel - Montarnaud - Argeliers - La Boissière – **Aniane (Pause-Café)**
- Puechabon- Viols le Fort - Vailhauques - Côte des pompiers - Bel Air - St Georges – St Jean.

A partir du mardi 5 avril Départ 8h00 du Château du Terral

Mardi 5 avril

Sortie journée – 120 km D+ 1450m Openrunneur N° 14494808

St Jean – St Georges – Bel Air – St Gély – **Les Matelles(pause café)** – St Jean de Cucules – St Mathieu – **Pic St Loup** – Notre Dame de Londres – Col de la Cardonille – St Etienne Issansac – Causes de la Selle – St Guilhem – **Aniane(86 km) Repas chez Nadia** – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

Matinée – 85 Km : **A partir du Pic St Loup** – St Martin de Londres - Viols le fort – Saugras - Vailhauquès – Bel Air – St Jean

Jeudi 7 avril – 80 km

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

Samedi 9 avril. Départ du Terral à 9 h

Sortie cohésion, dégustation + Repas au domaine viticole « la Grande Sieste » à ANIANE -

86 km D+ 977 m Openrunneur N° 14405517

St Jean – Pignan – Murviel – **Montarnaud (Pause-café)** – Valhauquès – Viols le Fort – Les Matelettes – Argeliers – La Boissière – **ANIANE 54 km** - Gignac – St Paul – Bel Air – St Jean

Dimanche 10 avril - 80 km

Saint Jean - Cournonterral - Montbazin - **Villeveyrac (Pause. café OFFERT par le club)** - abbaye de Valmagne - Saint-Pons-de-Mauchiens - Saint-Pargoire – Vandemian – Aumelas - Cardonnet – Cournonterral - Saint-Jean

Mardi 12 avril 80 km

St Jean – Pignan – Murviel – **St Paul (pause café)** – Gignac – St Bauzille – Aumelas- Cardonet – Cournonterral – St Jean par D185

Jeudi 14 avril - 81 km

St Jean – Peyrière – St Georges- Bel Air – Vailhauquès – Saugras - **Viols le Fort (Pause-café)** – St Martin de Londres – Pic St Loup – St Mathieu – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Grabels—Bel Air— St Jean

Dimanche 17 avril - 82 km

Saint Jean –Bel-Air – Grabels -Saint Gély – Prades – **Assas (Pause café)** - Sainte Croix de Quintillargues – Saint Mathieu de Trévières – Saint Jean de Cuculles - les Matelles - **source du lez** - Saint Clément - Grabels, Saint Jean

Lundi 18 avril (Pâques) – 76 km

St Jean-Bel Air- Grabels-Saint Clément-Sources du Lez- Les MatellesSt Jean de Cuculles-St **Mathieu de Trévières-(Pause-Café)**- Assas-Prades-St Gely-Grabels-Bel Air- St Jean.

Mardi 19 avril

Sortie journée 125 km D+ 1380 m OU 115 km avec Raccourci

St Jean – Peyrière – St Georges -Bel Air – St Gély - Les Matelles – **Le Triadou (Pause-café)** – St Jean de Cuculles –ou **(Pause-Café)- St Mathieu (Pause-Café)**— Pic St Loup – Le Rouet – Notre Dame de Londres – Ferrière - Pompignan – Claret – Saturargues – Fontanès – **St Mathieu (85 km repas)** – Assas – Prades – St Gély – Combaillaux – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

Raccourci (110km) possible à partir de Ferrière - Claret direct pour rejoindre le parcours.

OU Matinée 78 km : Commun jusqu'à **St Mathieu** - Assas – Prades – St Gély – Combaillaux – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

Jeudi 22 avril - 75 km

Saint Jean - Cournonterral - Montbazin - **Villeveyrac (Pause-café)** - Abbaye de Valmagne – Mèze – Bouzigues – Poussan – Cournonterral – St Jean

Dimanche 24 avril

Sortie journée – 120 km D+ 1150 m

St Jean –Bel Air – Grabels – St Gély - **Prades (Pause-café ??)**- – **Assas** – St Drézéry – St Hilaire – Gallargues – Garigues – Chemin des Verriers – Mas Martin – Carnas – Vacquières – Fontanès – **St Mathieu (repas)** – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Combaillaux – Bas de Valhauquès – Côte des Pompiers – Bel Air St Jean

OU Matinée : 78 km :Commun juqu'à **Assas**- St Mathieu – St Jean de cucules – Les Matelles – Source du Lez – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean

Mardi 26 avril – 83 km

St Jean - Peyrière – St Georges -Bel Air – Montarnaud - Argeliers – Puéchabon – **Aniane (Pause-café)**- Piste cyclable (Passerelle Pont Du Diable) –St Jeande Fos- Montpeyroux – St André de Sangonis – Lagamas - Gignac– Taillade – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

Jeudi 29 avril - 80 km

St Jean – Peyrière – St Georges - Bel Air – Vailhauquès – Saugras - **Viols le Fort (Pause-café)** – Viols en Laval – Cazevielle – St Jean de cucules - Les Matelles – St Gély – Grabels—Bel Air—St Jean

Dimanche 1er mai

Sortie journée 120 km D+ 1400 M

St Jean – St Georges – Bel Air – Montarnaud– La Boissière – **Aniane (Pause-café)** - St Jean de Fos – **Montpeyroux** – Arboras – Les Salces – St Privat – **Lodève (Repas)** – Les Hémis – Cartels – Rabieux – St Félix – St André de Sangonis – Gignac – Taillade – St Paul – BelAir – St Jean

Ou Matinée - 78 km : Commun jusqu'à **Montpeyroux** – Lagamas - Gignac – Taillade – St Paul – BelAir – St Jean

Mardi 3 mai - 78 km

St Jean — Peyrière – St Georges - Bel Air— Grabels — St Gély — Les **Matelles (Pause-café)** St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols le Fort – Saugras – Vailhauquès – Côte des Pompiers – Bel Air – St Jean