



Parcours

Juin 2016



Départ 8 h du Château du Terral

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

Pour les nouveaux débutants, des sorties le mercredi et samedi sont encadrées par des cyclos confirmés. Contacter le responsable pour participer. Départs 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)

Jeudi 01/06 – 85 km

St Jean – Bel Air – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause café)** – St Jean de Fos – Montpeyroux - Lagamas - Gignac – St Bauzille - Aumelas – Cournonterral – St Jean

Dimanche 04/06 – 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

Randonnée de l'Amitié à Magalas sur la journée (10 participants)

Mardi 06/06 Mardi 27/06 –

Sortie journée avec les Gorges de l'Hérault et le Pic St Loup
118 km et 1220m de dénivelé

St Jean – St Georges – Bel Air – St Paul – *Gignac* – **St Jean de Fos (pause café)** – St Guilhem - Causse de la selle - Le Frouzet – St Martin de Londres – Pic St Loup – **St Mathieu (85 km Repas)** – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air – St Jean

Matinée – 85 km : A partir de St Jean de Fos – Aniane – La Boissière – St Paul – Murviel – Cournonterral – St Jean par D185

Jeudi 08/06 – 80 km D+ 800 m

St Jean – Bel Air – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause café)** – Gignac – St Bauzille de la Sylve – Vandémian - Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

Dimanche 11/06 - 86 km – D+ 1000 m

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

Mardi 13/06

Sortie journée départ déporté au pont du Diable – 121 km D+ 1940 m

Avec les cirques de Navacelle et de Vissec et les Gorges de l'Hérault et de la Vissec

Rendez vous au château du Terral à 7 h 15

Pont du Diable – St Guilhem – Causse de la selle – **Cazilhac (pause café)** – Gorniès – Madière – Cirque de Navacelle – **Blandas 75 km (Pique-nique)** – Cirque de Vissec – La Vacquerie – Arboras – Montpeyrroux – St Jean de Fos – Pont du Diable

Matinée – 85 km - D+ 950 m : St Jean – Cournonterral – Cardonet – Aumelas – **Vandémian (pause café)** – St Pargoire – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – Saussan – St Jean

Jeudi 15/06 – 84 km D+ 600 m

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

Dimanche 18/06 - 90 km

St Jean — Bel Air — Grabels — **St Gély (pause café)** — Les Matelles — St Jean de Cuculles — Cazevielle – Viols en laval – Viols le fort – Puéchabon – Aniane – La Boissière – St Paul – Bel Air – St Jean

Mardi 20/06

Sortie journée – 121 km D+ 1250m

St Jean – St Georges – Bel Air – Vailhauquès – **Viols le Fort (pause café)** – St Martin – Pic St Loup – Le Rouet – Notre Dame de Londres – Ferrières les Verreries – Claret – Saturargues – Fontanès – **St Mathieu de Tréviès (80km – repas)** - Assas – Prades – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean

Matinée 85 km: idem jusqu'à Viols – Viols en Laval – Cazevieille – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély - Grabels – Bel Air – St Jean

Jeudi 22/06 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

Samedi 24 et dimanche 25 : BCMF des Pyrénées (11 participants)

Dimanche 25/06- 90 km D+ 800 M

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

Mardi 27/06 –

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

Jeudi 29/06 – 82 km

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