



Parcours

Mai 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 01/05

St Jean — Bel Air— Grabels — **St Gély (Pause café)** — Les Matelles - St Jean de Cuculles — St Mathieu de Tréviès — St Bauzille – Montaud — Assas — Prades — St Clément — Grabels - Bel Air— St Jean

Mardi 03/05

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

Jeudi 05/05 – 86 km D+ 980 m

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



Dimanche 08/05 – 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 10/05

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 (72 km repas)** – Pic St Loup – St Mathieu – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air – St Jean

Jeudi 12/05 – 85 km D+ 830 M

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

Dimanche 15/05 – 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 17/05

Sortie journée – 123 km D+ 1380 m

Avec la côte de Valmasque et cirque de Mourèze

St Jean – Cournonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause café)** – St Pargoire – Campagnan – Paulhan – Adissan – Fontès – Cabrière – Valmascle – Salasc – Mourèze – Villeneuve – **Clermont (80 km Pique-nique)** – Brignac – Canet – le Pouget – St Paul – Bel Air St Jean



Jeudi 19/05 – 84 km

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

Samedi 21/05

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 30

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

Mardi 24/05 - 83 km – D+ 1020 m

St Jean – Pignan - Murviel, - Montarnaud – Argelliers - La Boissière - **Aniane,(pause café)** – Puechabon - Viols le Fort – Vailhauquès - Bel-Air- St Jean

Jeudi 26/05 86 km D+ 870 m

St Jean – Bel Air – Grabels – **St Gély (pause café)** – Les Matelles – St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols le Fort – les Matelettes – Argeliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St J

Dimanche 29/05 - 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 je

Mardi 31/05 –

Sortie journée déportée à Gignac. 118 km avec D+ 1650m et les cols du Perthus et Homme mort

Rendez vous au château du Terral à 7 h 30

Gignac – St André – St Félix – Rabieux – Cartels – Les Hémies – **Lodève (pause café)** – Col du pertus (785m) – Roqueredonde – Ceilles –Roquezels – Col de l'Homme mort (670 m) – Joncels – **Lunas 70km repas base nautique**– Le Bousquet d'Orb – Dio – Col de la Merquièrre (372m) – Salasc – Mourèze – Clermont – Brignac – St André - Gignac

