



Parcours Mars 2016



Départ 8 h 15 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)

Mardi 01/03 – 80 km

St Jean - St Georges – Murviel – St Paul – **Gignac (pause café)** – Aniane – Puechabon – Argeliers – Vailhauquès – côte des pompiers - Bel Air - St Jean –

Jeudi 03/02 – 78 km

St Jean – St Georges – Murviel – Montarnaud – Argeliers – Puechabon – **Aniane (Pause café)**
Gignac- La Taillade (ancienne nationale) – Cardonet – Cournonterral - St Jean

Dimanche 06/03 – 80 km

St Jean -St Georges - Bel Air – Grabels — **St Clement (pause café)** - Source du Lez — **Les Matelles** — Viols en Laval- -- Viols le Fort — Argeliérs — Montarnaud — BelAir — St Jean

Mardi 08/03 1^{ère} sortie journée 115km

sans grande difficulté – Dénivelé Positif :1110 m

St Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – St Clément – Prades – **Assas (pause café)** – St Drézéry – St Hilaire – Galargues – Garigues – (Chemin des verriers) Mas Martin – Carnas – Vacquières – Fontanès – **St Mathieu (pique-nique)** – St Jean de Cuculles – les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air - St Jean



Jeudi 10/03 – 78km

St Jean – Cournonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause café)** - Abbaye de Valmagne – Mèze - Poussan – Montbazin – Fabrègues (voie Romaine) – St Jean

Dimanche 13/03 – 80km

Jean – StGeorges — Murviel — Montarnaud - La Boissière – **Aniane (pause café)** — Gignac — St Bauzille — Aumelas — Cardonet — Cournonterral — St Jean--

Mardi 15/03 Sortie journée 125 km

sans grande difficulté – Dénivelé Positif :1190 m

St Jean – Cournonterral – **Villeveyrac (Pause café)** – Abbaye de Valmagne – St Pons de Mauchien - St Pargoire - Campagnan – Paulhan – Adissan - Nizas – Caux – Roujan – Margon – Alignan du vent – Tourbes – **Pézenas (77 km pique-nique)** – Castelnaud de Guers – Pinet – Loupian – Poussan par piste cyclable – Montbazin – Fabrègues – St Jean

Jeudi 17/03 – 77 km

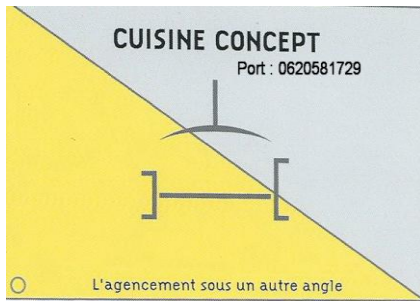
St Jean – Bel Air – grabels – Murles – **Viols le Fort (pause café)** – Les Matelettes - Puechabon – Aniane – La Boissière – St Paul - Bel Air - St Jean .

Dimanche 20/03 - 80 km

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

Mardi 22/03- 80 km

St Jean – Bel Air – Vaillauquès – **Viols le Fort (pause café)** – Les Matelettes – Puechabon – St Jean de Fos – Gignac – St Paul - Bel Air – St Jean



Jeudi 24/02 – 80 km

St Jean — Bel Air — Grabels — St Gély (pause café) — Les Matelles — St Jean de Cuculles — St Mathieu de Tréviès — St Croix de Quintillargues — Assas — Prades — St Clément — Grabels - Bel Air— St Jean

« Samedi 26/03 » Sortie journée : 125 km

- **Dénivelé Positif :1230 m**
Avec le Cirque de Mourèze et le lac du Salagou

St Jean – Cournonterral – Cardonet – Cabrials (Pose café) -- St Pargoire — Campagnan – Paulhan- Adissan – Péret – Cabrière —Villenevete - Mourèze— Salasc— Liausson - Clermont l'Hérault (pique-nique) — Brignac — Canet — Le Pouget — La Taillade —St Paul — Bel Air — StJean

Mardi 29/03

St Jean – St georges – Bel Air – Grabels - St Clément – Source du Lez – Les Matelles (Pause café) – Viols en Laval – Viols le Fort – Les Matelletes – Argeliers - Vailhauqués – Bel Air – St Jean

