



Parcours

Mars 2017



Départ 8 h 30 du Château du Terral

Responsable : Michel COMES - 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)

Jeudi 02/03 – 78 km

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

Dimanche 05/03

Randonnée du Salagou organisée par le club de Clermont l'Hérault

Rendez vous à 7h 15 au Terral pour covoiturage ou 7h 45 au campotel du Salagou. Pour un départ sur le vélo à 8 h

Parcours : 85 km D+ 1180 m - 70 km D+ 845 m - 46 km D+ 460 m

Les inscriptions seront prises en charge par le club - Saucisse grillée à l'arrivée

-Mardi 07/03

1^{ère} sortie journée : 120 km - Dénivelé 1150 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 (Repas)** – St Jean de Cuculles – les Matelles – St Gély –
Combaillaux – Bas de Valhauquès – Côte de Pompiers - Bel Air – St Jean

Matinée 75 km : A partir d'Assas – St Mathieu – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély
– Grabels – Bel Air – St Jean

Jeudi 09/03 – 78 km

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

Dimanche 12/03 – 80 km – D+ 725 m

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

Groupe 2 – 70 km : A partir de Montarnaud – Argeliers – Puechabon – Aniane – Gignac - St Bauzille — Aumelas — St Paul – Bel Air — St Jean

Mardi 14/03

Sortie journée : 125 km Dénivelé 1190 m

St Jean – Cournonterral – Cardonet – Cabrials (pause café) – St Pargoire - Campagnan – Paulhan – Adissan - Nizas – Caux – Roujan – Margon – Alignan du vent – Tourbes – **Pézenas (80 km Repas)** – Castelnaud de Guers – Pinet – Loupian – Poussan par piste cyclable – Montbazin – Fabrègues – St Jean

Matinée 75 km : A partir de St Pargoire – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

Jeudi 16/03 – 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 18/03 »

Sortie journée : 125 km - Dénivelé 1330 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 - Mouréze— Salasc— Liausson - **Clermont l'Hérault (Repas)** — Brignac — Canet — Le Pouget — La Taillade — St Paul — Bel Air — St Jean

Dimanche 19/03 - 83 km – D+ 1020 m

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

Groupe 2 – 70 km : A partir d'Argeliers – les Matelettes - Viols le Fort - Murles, - bas de Vailhauquès - côte des pompiers - Bel-Air, - St Jean

Mardi 21/03

Sortie journée : 125 km D+ 1100 m

St Jean Bel Air – Vailhauquès – Cantagrils – Viols le Fort (pause café) – Puechabon – St Jean de Fos – Gignac – St Bauzille – Vendémian – Villeveyrac 83 km (Repas avertir Natalie) – Mèze – Poussan – Montbazin – Cournonterral – St Jean -

Matinée 75 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 23/03 – 83 km

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

Dimanche 26/03 – 80 km

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

Groupe 2 - 70 km : A partir de St Paul – la Boissière – Aniane – Puechabon - Argeliers – Vailhauquès – côte des pompiers - Bel Air - St Jean

Mardi 28/03

Sortie journée 130 km D+ 1300 m

St Jean – Bel Air – Argeliers – Viols le Fort (pause café) – St Martin –de Londres — le

Frouzet - Causse de la Selle – St Guillem le Désert – Aniane 74 km (repas chez Nadia) –

Gignac – St Bauzille – Aumelas – Cardonet – Cournonterral – St Jean

Matinée 75 km : A partir de Viols le fort – Puéchabon – Aniane – Gignac - St Bauzille –

Aumelas – Cardonet – Cournonterral – St Jean

Jeudi 30/03 – 78 km

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 - Vailhauquès – Bel Air – St Jean
