

Parcours Route

Juillet 2022

Départ 7h30 du Château du Terral

Dimanche 03/07 – 82 km

Terral – St Georges – Bel Air - Montarnaud – Puéchabon – **Aniane (café OFFERT par le club)** Gignac – St Bauzille de la Sylve – Aumelas – Cournonterral – St Jean par D185

Mardi 05/06

Sortie journée déportée à Bédarieux - Mont de l'Espinouse – 119 km D+ 2000 m

Contacter Michel pour covoiturage 06 13 15 58 03 ou whatSapp ROUTE

avec Croix de Mounis et le lac du Laouzas. – Openrunner N° 111741 **Départ du Terral à 6h30**

Bédarieux – Hérépian – Villemagne – **St Gervais sur mare (pause café)** – Croix de Mounis (808 m) – Murat – lac du Laouzas – col de Frajure (957m) – **Fraisse sur Agout (67 km repas)** – col de Fonfroide (972 m) – Cambon – Salvergues – Sommet de l'Espinouse (1119 m) – col de l' Ourtigas – (988m) – Col de Mazdale (691 m) – Le Pujol sur Orb – Hérépian - Bédarieux

Ou Matinée 86 km - St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély – **Les Matelles (pause céfé)** – St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols le Fort – les Matelettes – Argeliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

Jeudi 07/06 – 84 km

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

Du 08/ au 11 juillet Séjour dans le LOT

Dimanche 10 juillet 81 km

St Jean – 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

Mardi 12 juillet – 80 km

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

Jeudi 14 juillet – 81 km

St Jean - St Georges – Murviel – St Paul - **Gignac (pause café)** – Montpeyrroux – St Jean de Fos – Mur d’Aniane - Puéchabon – Argelliers – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

Dimanche 17 juillet – 81 km

Saint-Jean - Bel-air - Grabels – Mas de Perri – Vailhauquès - **Viols-le-Fort (pause-café)** – Viols en Laval - Cazevielle – St Jean de Cuculles – Les Matelles - Saint-Gély - Grabels - Belair - Saint-Jean

Mardi 19 juillet – 82 km

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

Jeudi 21 juillet – 88 km

St Jean – Bel Air – Grabels – **St Gély (Pause café au Fournil)**– Prades – Assas– St Mathieu – Pic St Loup – St Martin – Viols le fort – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air - St Jean

Dimanche 24 juillet – 80 km

St Jean – Pignan - Murviel – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause café)**– Gignac –Taillade – Cournonterral – St Jean

mardi 26 juillet

Sortie journée déportée à Ganges – Plusieurs cols en Cevenne – 96 km D+ 1767 m

.Openrunner N° 14984290 - **Départ du Terral à 6h30** **Contactez Michel pour covoiturage**
06 13 15 58 03 ou whatSapp ROUTE

Ganges – **Sumène (pause café)** - St Martial – Col de la Tribale (612 m) – Col de l’Asclier (905 m) – Estréchure – St Jean du Gard – St Croix de Caderie (495 m) – **Lasalle (repas 65 km)** – Colognac – (625 m) – St Roman de Codièrre (610 m) – Sumène - Ganges

Matinée : 81 km Saint Jean - Pignan - Murviel - **Montarnaud (pause-café)** - Argelliers - Puéchabon - Pont du diable - Saint Jean de Fos - Montpeyrroux – Jonquières – Saint André de Sangonis – Gignac – la Taillade – Saint Paul – Bel-Air – Saint Georges – Saint Jean

Jeudi 28 juillet – 78 km

Terral – Lavérune – D 185 Fabrègues – Golf – **Vic la Gardiole (pause café)** – Frontignan –
Balaruc – Bouzigues – Mèze – Abbaye de Valmagne – Villeveyrac – Cournonterral – St Jean

Dimanche 31 juillet – 81 km

St Jean –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

Mardi 02 août – 87 km

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