



Parcours VAE Mai 2020



Départ 8h30 du Château du Terral
Responsable : Jean-Marc Palacio
Tel : 06 15 47 37 35

Tous les vendredis et dimanches (matins) sortie VAE

Départ du Terral 8h30
Parcours entre 50 km et 70 km.

VENDREDI 5 JUIN 50 KM 330M D+

ST JEAN. LAVERUNE. PIGNAN. COURNONTERRAL. MONTBAZIN. **POUSSAN (pause)**. A Gauche. GIGEAN.
MONTBAZIN. VOIE ROMAINE. LAUNAC GOLF. FABREGUES. COURNONTERRAL. PISTE. PIGNAN. ST JEAN

DIMANCHE 7 JUIN 52 KM 450 M D+

ST JEAN. BEL AIR. **MONTARNAUD (pause)**. ARGELLIERS. LA BOISSIERE. ST PAUL. MURVIEL. PIGNAN.
ST JEAN.

VENDREDI 12 JUIN 51KM 501M D+

ST JEAN. PIGNAN. MURVIEL. **ST PAUL (pause)**. LA BOISSIERE. ARGELLIERS. MONTARNAUD.
VAILHAUQUES. LES POMPIERS. BEL AIR. ST GEORGES. LAVERUNE. ST JEAN.

DIMANCHE 14 JUIN 58 KM 500M D+

ST JEAN. BEL AIR. GRABELS. PISTE. MONTFERRIER LA LIRONDE. **PRADES (pause)**. SOURCES DU LEZ.
LES MATELLES. ST GELY. GRABELS. BEL AIR. ST JEAN.

VENDREDI 19 JUIN 50KM 520M D+

ST JEAN. PIGNAN. COURNONTERRAL. **CARDONNET (pause)**. LA TAILLADE. ST PAUL. BEL AIR. ST JEAN.

DIMANCHE 21 JUIN 56KM 670M D+

ST JEAN. BEL AIR. VAILHAUQUES. SAUGRAS. **VIOLS LE FORT (pause)**. ARGELLIERS. MONTARNAUD.
BEL AIR. ST JEAN.

VENDREDI 26 JUIN 62KM 356M D+

ST JEAN. PIGNAN. POUSSAN. **BALARUC (pause)**. Nouvelle piste cyclable, direction Sète. D2 longer le canal. LA PEYRADE. Gymnase et bord d'étang. FRONTIGNAN. LES ARESQUIERS. VIC. LA TORTUE. LE GOLF. FABREGUES. BAS DE SAUSSAN. LAVERUNE. ST JEAN

DIMANCHE 28 JUIN 68KM 723M D+

ST JEAN. ST GEORGES. BEL AIR. ST PAUL. LA TAILLADE. **GIGNAC (pause)**. VERS LAGAMAS ET D9E2. ST JEAN DE FOS. PONT DU DIABLE. ANIANE. LA BOISSIERE. ST PAUL. BEL AIR. ST JEAN.

VENDREDI 03 JUILLET 67KM 707M D+

ST JEAN. PIGNAN. MURVIEL. ST PAUL. LA TAILLADE. **VENDEMIAN (pause)**. VILLEVEYRAC.
MONTBAZIN. PISTE. COURNONTERRAL. PIGNAN. ST JEAN.

