



Parcours ROUTE Août 2021



Départ 7h30 du Terral

Pour les visiteurs de notre site. Si vous souhaitez faire un essai avec nous sur ces parcours c'est avec plaisir que nous vous accueillerons. Pour cela nous vous demandons de contacter un de nos responsables (voir coordonnées plus haut) par avance.

Dimanche 01/08 /21 – 87 km D+ 800 m

St Jean – Bel Air – St Paul – La Boissière – **Aniane** **pause : café offert par le Club** – Gignac – St Bauzille de la Sylve – Vandémian - Villeveyrac – Montbazin –voie romaine - Fabrègues– St Jean

Mardi 03/08/21

Sortie journée –123 km Openruneur N° 13143576

Avec les gorges de l'hérault, col de la Cardonille et Pic St Loup

St Jean – St Georges – Bel Air – **Montarnaud (Pause-café)** – Argeliers – Puéchabon – Pont du Diable - St Guilhem – Causse de la Selle – St Etienne d'Issansac – Col de la Cardonille – Notre Dame de Londres – Le Rouet – Pic St Loup – **St Mathieu (84 km repas (A Midi la mousse est offerte par le club).**
)- Assas – Prades – St Gély – Grabels – Bel Air – St Jean

Matinée : 78 km : Commun Jusqu'au pont du Diable – St Jean de Fos – Mont Peyroux – Lagamas – Gignac – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

Jeudi 5/08/21 – 88 km

St Jean – Bel Air – Grabels –St Gély_ **Les Matelles (pause café)** – St Jean de Cuculles – St Mathieu – St Croix de Quintillargues - St Bauzille de Montmel – Assas – Prades – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean

Dimanche 08/08 – 88 km D+ 700 m

St Jean – Lavérune – Fabrègues – Golf de Fabrègues – La Tortue – **Vic la Gardiole (pause café)** – Frontignan – Balaruc – Bouzigues – Poussan – Abbaye de Valmagne – Villeveyrac – Poussan - Montbazin – St Jean Par golf de fabrègues

Mardi 10/08 – 90 km

St Jean – St Georges – Murviel – **Montarnaud (pause-café)** – La Boissière – Argelliers – Puéchabon – St Jean de Fos – Montpeyrroux – Lagamas – Gignac – St Bauzille – Aumelas – La Taillade – St Paul – Bel Air - St Jean

Jeudi 12/08 – 90 km D+ 800 M

St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argelliers – 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 Jean

Dimanche 15/08 – 81 km

St Jean – Cournonterral – Cardonnet – Aumelas – **Vendémian (pause : café offert par le Club)** – St Pargoire – **St Pons de Mauchiens** – Abbaye de Valmagne – Villeveyrac – Montbazin – chemin des romains – Golf de Fabrègues – St Jean

Mardi 17/08 **Départ du Terral à 6h30 covoiturage.**

Sortie journée : Mont de l'Espinouse – 119 km D+ 2000 m

Sortie journée déportée à BEDARIEUX avec Croix de Mounis et le lac du Laouzas. –
Openrunner N° 111741

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 Poujol sur Orb – Hérépian – Bédarieux. **A l'arrivée boisson offerte par le club.**

Matinée : 88 km D+ 740 m : St Jean — Bel Air — Grabels — St Gély — **Les Matelles (pause café)** — St Jean de Cuculles — St Mathieu de Tréviès — St Bauzille – Montaud — Assas — Prades — St Clément — Grabels - Bel Air — St Jean

Jeudi 19/08 - 84 km D+ 600 m

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

Dimanche 22/08 - 84km

St Jean - Pignan - Cournonterral - Cardonnet - **Cabrials (pause_café)** - Vendémian - Aumelas - la Taillade - Mas Bélaure - la Boissière - Argelliers - Montarnaud - Bel-air - Murviel - Pignan - Saint Jean

Mardi 24/08 – 87 km

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

Jeudi 26/08 - 80 km

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

Vendredi 27– samedi 28 – dimanche 29/08

Fête du club au PAL (Aveyron).

Dimanche 29 /08

82 km - St Jean – St Georges -Bel Air – **Montarnaud (pause-café)** – Argelliers – Les Matelettes – Viols le Fort- Viols en Laval – St Jean de Cuculle -St Gely – Grabels – St Jean.

Mardi 31/08.

85 km D+ 1000 m - St Jean – Pignan - Murviel, - Montarnaud – Argelliers - La Boissière - **Aniane, (pause-café)** – Puechabon - Viols le Fort – Vailhauquès - Bel-Air- St Jean