



## Parcours Octobre 2016



### 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)

---

### Dimanche 02/10

**Groupe 1 - 75 km** - St Jean – Cournonterral – Montbazin – **Poussan (pause café)** Villeveyrac – Mèze - Bouzigues – Balaruc le vieux – Frontignan – Vic la gardiole – Villeneuve – St Jean

**Groupe 2 - 60 km** – A partir de Poussan – Balaruc – Frontignan – Vic la Gardiole – Mireval – Villeneuve – St Jean

---

### Mardi 04/10

#### Sortie journée – 121 km D+ 1230m Openrunner N° 6603398

St Jean – St Georges – Bel Air – Vailhauquès – **Viols le Fort (pause café)** – St Martin – Pic St Loup – Le Rouet – Notre Dame de Londres – Ferrières les Verreries – Claret – Saturargues – Fontanès – **St Mathieu de Tréviès (80km – repas)** - Assas – Prades – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean

**Matinée 75 km:** idem jusqu'à Viols – Viols en Laval – les Matelles – St Gély - Grabels – Bel Air – St Jean

---

### Jeudi 06/10 – 75 km

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

---

## Dimanche 09/10

**Groupe 1 - 78 km :** St Jean -St Georges - Bel Air – **Grabels (pause café)** — St Clement - Source du Lez — **Les Matelles** — Viols en Laval- -- Viols le Fort — Argelières — Montarnaud — Bel Air — St Jean

**Groupe 2 – 50 km** - A partir de Grabels – Vailhauquès – Montarnaud – Bel Air – St Georges – St Jean

---

## Mardi 11/10

### Sortie journée - 129 km D+ 1200 m Openrunner N° 6613572

St Jean – Cornonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause café)** – Abbaye de Valmagne – St Pons de Mauchien – St Pargoire – Campagnac – Paulhan – Adissan – Fontès – Rouquette – Néffiès – Caux – **Pézenas (75km repas)** – Castelnaud de Guers – Pinet – Loupian – Poussan – Fabrègues – St Jean

**Matinée : 75 km :** à partir de l'Abbaye de Valmagne – Loupian – Poussan – Fabrègues – St Jean

---

## Jeudi 13/10 – 74km

St Jean – Bel Air – Vailhauquès – Argelières – Puéchabon – **Aniane (pause café)** - La Boissière – Argelières – Montarnaud – Murviel – Pignan – St Jean

---

## Dimanche 16/10 – « Rencontre FFCT AUDE – HERAULT »

Lieu de la rencontre: Port de Chichoulet à Vendres plage

Rendez vous au Terral à 7 h pour organiser le covoiturage

Parcours de 75km à définir

Prévoir la journée (repas sur place à midi, offert par le club et codep34)  
Les conjoints sont invités

---

## Mardi 18/10

### Sortie journée 123 km D+ 1260 m openrunner N° 6613899

St Jean – Cournonterral – Cardonet – **Cabrials (pause café)** – St Pargoire – Campagnan – Paulhan – Aspiran – Lieuran-Cabrières – Villeneuveville – Mourèze – Salasc – Lieusson – **Clermont (78 km repas)** – Brignac – Le Pouget – Aumelas – St Paul – Bel Air – St Jean

**Matinée 73 km** - Idem jusqu'à Cabrials – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean



### **Jeudi 20/10 – 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 .

---

### **Samedi 22/10**

#### **Sortie journée déportée à Aniane 118 km D+1620 m**

#### **Openrunner N° 6626631**

Aniane – St Jean de Fos – Lagamas – St André – Brignac – **Clermont (pause café)** –  
Villeneuve – Mourèze – Salasc – Col de la Merquière (372 m)– La Tour sur Orb – Le Bousquet  
d’Orb – Lunas – Col de la Baraque de Bral (611 m)– **Lodève (75 km repas)** – Le Prieuré St  
Michel de Grandmont (435 m) – St Privat – Les Salces – St Jean de la Blaquièrre – Rabieux – St  
Félix de Lodez – St André – Gignac – Aniane

---

### **Dimanche 23/10**

**Groupe 2 - 60 km** St Jean – St Georges – Bel Air – Montarnaud - Argeliers – La Boissière – St  
Paul - Bel Air – St Jean

---

### **Mardi 25/10 – 74 km**

St Jean – Pignan - Murviel – Bel Air – Montarnaud (pause café) - La Boissière – Argeliers  
Vailhauquès – Murles –Grabels - Bel-Air, - St Jean

---

### **Jeudi 27/10 – 75 km**

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

---

## Dimanche 30/10 – 74 km

St Jean – Pignan – Murviel – Montarnaud – St Paul - La Boissière – **Aniane (pause café)** – Puéchabon – Argeliers – Vailhauquès – Murles – Grabels - Bel Air – St Jean

---

