



Parcours Route Juillet 2019



Départ 7h30 du Château du Terral

Responsable : Pierre Barbezier
Tel : 06 82 95 58 99

Pour les débutants : des sorties encadrées par des cyclos confirmés, sont organisées en fonction de la demande, le mercredi et le samedi. Contacter les responsables pour participer. Les départs ont lieu depuis le château du Terral à 9H 30

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 il vous faut contacter un de nos responsables (voir coordonnées plus haut)

Tous les vendredis (matins) sortie VAE

Départ du Terral à 8h30 – Parcours entre 50 et 60 km

En fonction des températures (CHAUDES) les parcours ci-dessous pourront être adaptés le jour même, selon les souhaits des participants .

Dimanche 07 / 07

Groupe 1 : Groupe 1 - 79 km -

Saint-Jean, Lavérune, Cournonterral, Montbazin, **Villeveyrac (pause- café offert par le club)**, abbaye de Valmagne, Saint-Pons-de-Mauchiens, Saint-Pargoire, Campagnan - Bélarga – Plaissan - Vendémian, Cardonnet, Cournonterral, route de Saussan, Lavérune, retour Saint-Jean par route de Béziers

Groupe 2 : 73 km A partir de Villeveyrac – Route de Plaissan - Vendémian, Cardonnet, Cournonterral, route de Saussan, Lavérune, retour Saint-Jean par route de Béziers

Mardi 09 / 07

Sortie journée déportée au Parking des Vailhes

74 km, 1470 m D+

A l'arrivée, boisson offerte par le club.

Rendez-vous au Terral pour covoiturage à 6 heures

Parking des Vailhes – Les Hémies – **Lodève (pause-café)** – Col du Perthus – Roqueredonde – avant Ceilhes et Rocozeles à gauche – Col de l'Homme mort – Joncels – **Lunas** – Col de la Baraque – Lodève – Les Hémies – Parking des Vailhes.

Ou

Matinée – 75 km :

St Jean – Pignan - Murviel, - Montarnaud – Argelliers - La Boissière – **Aniane (pause-café)** – Puéchabon - Viols le Fort – Vailhauquès - Bel-Air- St Jean

ou Parcours vers la mer de 84 km suivant participants

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

Jeudi 11/07 – 93 km D+ 1015 m

St Jean – Bel Air – Vailhauquès – Viols le Fort – **St Martin (pause-café)** – Pic St Loup – Le Rouet – Valflaunès – St Mathieu – St Jean de Cuculles – St Gély – Grabels – Bel Air – St Georges - St Jean

Dimanche 14/07 -

Groupe 1- 95 km / St Jean – Cournonterral – **Villeveyrac (pause-café)** – Abbaye de Valmagne – Montagnac – Castelnau de Guers – Pinet – Mèze – Poussan (piste cyclable) – Montbazin – St Jean par voie Romaine

Groupe 2 – 75 km A partir de Villeveyrac – Abbaye de Valmagne – Mèze – Bouzigues - Poussan – Montbazin – Fabrègues (par voie Romaine) – St Jean

Mardi 16/07

Sortie journée déportée à St Bazille de Putois avec plusieurs cols en Cévennes - 110 km D+ 1600 m - Openrunner N° 8804054

Départ du Terral à 6h00

St Bazille de Putois – Montoulieu – St Hippolyte du Fort – Col du Rédarès (423 m) – **Lasalle (pause-café)** – Col du Mercou (570 m) – L'Estréchure – Saumane – Les Plantiers – Col du Pas (833m) – **Valleraugue (69 km repas)** – Le Gasquet – Notre Dame de la Rouvière – Col de la Triballe (612 m) – St Marcial – Sumène – Ganges – St Bazille de Putois

Boisson offerte par le club à l'arrivée

Matinée 87 km : St Jean – Bel Air – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause-café)** – Gignac – St Bazille de la Sylve – Vandémian - Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

Jeudi 18/07 – 90km

St Jean – St Georges – Murviel – Montarnaud – Argelliers – Puéchabon – St **Jean de Fos (pause-café)** – Lagamas - Gignac- St Bazille de la sylve – Aumelas - La Taillade – Cournonterral – Pignan - St Paul - St Jean

Dimanche 21/07

Groupe 1 – 92 km - St Jean – Pignan – Murviel – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause-café offert par le club)** – Puéchabon —Viols le Fort—St Martin — Pic St Loup — St Jean de Cuculles — les Matelles - St Gély - Grabels – Bel Air – St Jean

Groupe 2 – 75 km : A partir de Viols le fort – Murles - Grabels – Bel Air – St Jean

Mardi 23/07

Sortie journée 129 km D+ 1350 Openrunner N° 8834852

Départ 6h30

St Jean – St Georges – Bel Air – St Gély – Prades – **Assas (pause-café)** – St Mathieu – Valflaunès – Ferrières les Verreries – Notre Dame de Londres – St Martin – Viols le Fort – Puechabon – **Aniane (98 km repas)** – La Boissière – St Paul – Bel Air - St Jean

Matinée – 85 km : A partir de St Mathieu – St Martin - Viols le Fort – Puechabon – Aniane – La Boissière – St Paul – Bel Air - St Jean

Jeudi 25/07 – 96 km / D+ 1020 m

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

Dimanche 28/07

Groupe 1 – 80 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

Groupe 2 - 64 km : A partir de Viols le Fort –Viols en Laval - Les Matelles – St Gély — Grabels—Bel Air—St Jean

Mardi 30/07 84 km

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

Jeudi 02/08 – 87 km

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

Dimanche 05/08

Randonnée Côte de Thongue – VC Montblanc

Départ 6h45 / le Terral (Covoiturage : Contacter Alain 06 48 30 46 42)

Inscriptions prises en charge par le club .

Ou sur St Jean :

Groupe 1 - 88 km D+ 720 m : St Jean — Bel Air — Grabels — St Gély — **(Les Matelles pause-café)** — St Jean de Cuculles — St Mathieu de Trévières — St Bauzille — Montaud — Assas — Prades — St Clément — Grabels - Bel Air — St Jean

Groupe 2 - 78 km : à partir St Mathieu — Assas - Prades — St Clément — Grabels - Bel Air — St Jean.

Mardi 07/08

Sortie déportée à Ganges

L'Aigoual par la Luzette - 116 km D+ 2260 m – Openrunneur N° 8618104

Rendez-vous à 6h00 au Terral pour covoiturage

Ganges – Sumène – **Pont d'Hérault (pause-café)** – Le Mazel – Taleyrac - Col des Vieilles (782 m) – **La LUZETTE (1351m)** – L'Espérou – Col Serreyrède (1299 m) – **Mont Aigoual (1567 m) repas** - Col Serreyrède – X D986/986A - Col de Faubel (1285m) – avant Espérou Col du Minier (1264 m) – Le Vigan – Pont d'Hérault – Ganges

Boisson offerte par le club à l'arrivée

Variante D+ 1500 m : Ganges - Pont d'Hérault direct – Le Mazel – Valleraugue – Espérou - regroupement – retour sur parcours

Matinée 85 km : St Jean – Bel Air – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause-café)** – St Jean de Fos – Montpeyroux - Lagamas - Gignac – St Bauzille - Aumelas – Cournonterral – St Jean