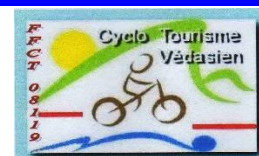


Parcours V.A.E. OCTOBRE 2020 Départ du Terral : 9h00



Responsable du Dimanche Jean-Marc P / 06 15 47 37 35

Responsable du Mercredi Jean-Marie C / 06 50 28 52 01



DIMANCHE 04 OCTOBRE 65 KM 637M+

ST JEAN. PIGNAN. MURVIEL. ST PAUL. (Pause café) GIGNAC. ST BAUZILLE DE LA SYLVE. AUMELAS. LA TAILLADE. CARDONNET. COURNONTERRAL. LAVERUNE. ST JEAN.

MERCREDI 7 OCTOBRE 55 km 380 m+

St Jean – Piste c. – D5E4 – Saussan – D185E1 – PRISON – Villeneuve les M. – Decheterie + cv à droite – Mireval - Vic la G. (Pause café) - Bois de Ganga – Vic – La Tortue – Golf de F. – Mas de Bonnel – D5E7 – Cournonsec – Retour par la piste.

DIMANCHE 11 OCTOBRE 55KM 560M+



ST JEAN. BEL AIR. MONTARNAUD. ARGELLIERS. VIOLS LE FORT. (Pause. Café offert par le club) SAUGRAS. VAILHAUQUES. BEL AIR. ST GEORGES. ST JEAN

MERCREDI 14 OCTOBRE 57 km 580m+

St Jean – Bel Air – Grabels (Pause-café) – Piste – St Clement de R. – Sources du L. – Les Matelles – St Gely du F. (- Grabels – Bel Air – St Jean.

DIMANCHE 18 OCTOBRE 60 KM 368 M+

ST JEAN. PIGNAN. COURNON..POUSSAN. BALARUC LE VIEUX , LES BAINS (Pause café) « LE POGGIO ». LES USINES. FRONTIGNAN. LES ARESQUIERS. VIC. LA TORTUE. LE GOLF. FABREGUES. SAUSSAN. LAVERUNE. ST JEAN

MERCREDI 21 OCTOBRE 62 km 500 m+

St Jean – Piste - Cournonterral – Villeveyrac (Pause café) – D185E3 – Loupian – Bouzigues – Poussan – Montbazin – Ch. Des Romains – Mas de Barral – Fabregues – St Jean.

DIMANCHE 25 OCTOBRE 55 KM - 531M+



ST JEAN. BEL AIR. GRABELS. COMBAILLAUX. RTE DE MURLES. MAS PERRY. VAILHAUQUES (Pause .Café offert par le club) MONTARNAUD. MURVIEL. COURNON..FABREGUES. LAVERUNE. ST JEAN

MERCREDI 28 OCTOBRE 53km 520 m

St Jean – Cournonterral (Pause-café) – D114 – D619 – St Paul et V. – Montarnaud – Bel Air – St Jean.

DIMANCHE 01/11 60KM- 620M+ (Attention , heure d'hiver)

ST JEAN. BEL AIR. GRABELS. ST GELY. LES MATELLES (pause café) SOURCES DU LEZ. PISTE. Collège. ST GELY. Rte de COMBAILLAUX (D127E5). GRABELS. BEL AIR. ST GEORGES. LAVERUNE .ST JEAN