



Parcours Route Avril 2019



Départ 8 h 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 (matin) sortie VAE

Départ du Terral à 9h – Parcours 50 km environ

Mardi 02/04

Sortie journée – 123 km – D+ 1300 m

St Jean – Bel Air – Vailhauquès – Viols le fort – **St Martin de Londres (pause café)** – Notre Dame de Londres – Ferrière – St Bauzille de Putois – Gorges de l'Hérault - St Etienne d'Issansac – Causse de la Selle – St Guilhem – **St Jean de Fos (86 km repas)** – Gignac – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

Possibilité de raccourci : A partir de St Martin – le Frouzet – Causse de la Selle – Saint Guilhem – **Saint Jean de Fos (repas)** – retour sur le parcours.

Matinée 76 km : A partir Viols le fort – Viols en Laval – Les Matelles – Le Triadou – Prades le Lez – St Gély – Grabels – Bel Air - St Jean

Jeudi – 04/04 – 90 km D+ 950 m

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

Dimanche 07/04 – Café offert par le Club

Groupe 1 : 87 km D+ 920 m

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

Groupe 2 : 79 km

A partir de St Mathieu – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Bas de Combaillaux – Bel-Air – Saint Georges – Saint Jean

Mardi 09/04

Sortie journée – 127 km – D+ 1430 m (col des vents)

St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argelliers – Puéchabon – **St Jean de Fos (pause café)** – Montpeyroux – Arboras – Col des Vents – La Vacquerie – St Pierre de la Fage – Soubès – **Lodève (75km – repas)** – Cartels – Rabieux – St Félix – St André – Gignac – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean.

Possibilité de raccourci : A partir d'Arboras – Les Salces – St Privat – **Lodève (repas 67 km)** – retour sur le parcours.

Matinée 72 km

A partir de St Jean de Fos – Lagamas - Gignac – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean.

Jeudi 11/04

84 km – D+ 880 m St Jean – Bel Air – Grabels - **St Gély (pause café)** – les Matelles – St Jean de Cuculles – St Mathieu – Pic St Loup – St Martin – Viols le fort – Les Matelettes – Argeliers – Montarnaud – Bel Air – St Jean

Dimanche 14/04

Randonnée la Védasine organisée par le PLV - Départ du Terral **8H**

4 parcours 40, 75, 90,119km - Inscriptions prises en charge par le club

Mardi 16/04

Sortie journée – 119 km D+ 1425 - les Lavagnes – Gorges de l'Hérault

Openrunneur N° 9636067

St Jean - St Georges – Murviel – St Paul – **Gignac (30 km pause café)** – Lagamas – Montpeyroux – avant Arboras à droite – Les Lavagnes – Pégairolles – avant St Jean de Buèges

à droite – les Causses de la selle – St Guilhem – **Aniane (85 km repas)** - La Boissière – St Paul – Montarnaud – Bel Air – St Jean

Matinée 75 km

A partir de Montpeyrroux — Aniane – Puéchabon – Argeliers – Montarnaud – Bel Air – St Jean

Jeudi 18/04 – 85 km

St Jean – Lavérune – Fabrègues – Golf de Fabrègues – Tortue – **Vic la Gardiole (pause café)** – Frontignan – Balaruc – Bouzigues – Mèze – Abbaye de Valmagne – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

Dimanche 21/04 - Café offert par le club

Groupe 1 - 83 km D+ 1000m St Jean – Pignan – Murviel – **Montarnaud (pause café)** – Argeliers – La Boissière – Aniane – Puéchabon – Viols le fort – Murles – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air - St Jean

Groupe 2 - 72 km A partir de Argeliers – Puéchabon – Viols le Fort – Murles – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

Mardi 24/04

Sortie journée dans le Biterrois déportée à Murviel les Beziers

103 km D+ 1602m – Openrunneur N° 9652057

Départ 7h du Terral - Boissons offertes par le club à l'arrivée

Murviel – Cazedarnes – Pierrrerue – Prades sur Vernazobre - Berlou – Escagnès – Mézeilles – Boissezon – Vieussan – le Pin – le Lau - Le Poujol – Les Aires – **Faugères (70 km repas)** – Caussiniojoul – Cabrérolles – Aigues Vives - St Nazaire de la Ladarrez – Causse et Veyran – Murviel

Matinée- 84 km

St Jean – Bel Air – St Gély - **Les Matelles (pause café)** – St Jean de Cuculles – St Mathieu – Pic St Loup - St Martin de Londres – Viols le Fort – Les Matelettes – Argeliers – Montarnaud – Bel Air – St Jean

Jeudi 26/04 - 82 km D+ 950 m

St Jean – Cournonterral – Cardonnet – Aumelas – **Vendémian (pause café)** – St Pargoire – St Pons – Abbaye de Valmagne – Villeveyrac – Montbazin – Golf de Fabrègues – St Jean

Samedi 27/04

Week-end itinérant - St Afrique

1ère étape St Jean – St Afrique (123 km D+ 1778 m)

Openrunneur N° 9554762

St Jean – St Georges – Bel Air – Montarnaud – Argelliers – Puéchabon – **St Jean de Fos (35 km pause-café)** – Montpeyroux – Arboras – col des vents – La Vacquerie – St Pierre la Fage – **Le Caylar (70 km repas cafétéria du Caylar)** – La Pezade – Cornus (d7) – Le Figarol – (d 77) – XD77/ D23) à gauche) Pic de Cougoulle – **Roquefort (110km pause pour visite possible)** – Lauras- à droite (D 23) – St Afrique pat D993

Dimanche 28/04

2ème étape St Afrique – St Jean (127 km D+1369 m)

Openrunneur N° 9555643

St Afrique – La Peyre (D7) – **Fondamente (28km pause café)** – à droite D93 Le clavier – X D93/D293 –Mas neuf – Roqueredonde (d902) – Col du Perthus – Lodève (64 km) – Les Hémies – Cartels – **Lacoste (82 km possibilité d’avoir une salle de la mairie pour repas)** Clermont – Brignac- le Pouget - Aumelas – St Paul – Bel Air – ST Georges – St Jean

Ou : Randonnée la Melgorienne à Mauguio

Départ salle Monastel Av du 8 mai – Parcours 78 et 110 km

Rendez vous sur place à 7h45 ou départ du Terral à 7h en vélo et faire le parcours 78 km et retour en vélo (116 km). **Inscriptions prises en charge par le club. (Nommer un responsable pour paiement et facture)**

Mardi 30/04

Groupe 1 - 83 km D+ 850m

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély - **Les Matelles (pause-café)** – St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols en Laval – Viols le Fort – Les Matelletes – Argelliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

Groupe 2 – 75 km

A partir des Matelles – Viols en Laval - Viols le Fort – Les Matelletes – Argelliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

Jéudi 02 Mai - 72 km D+835 m

Saint-Jean, Saint-Georges, Bel-Air, Grabels, Murles, Viols-le-Fort, les Matelettes, Argelliers, la Boissière, Saint-Paul et Valmalle, Murviel, Pignan, Laverune, Saint-Jean