



## Parcours Août 2017



### Départ 7 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)

---

### Mardi 01/08

#### 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**

**Départ du Terral à 6h30**

Bédarieux – Hérépian – Villemagne – **St Gervais sur mare (pause café)** – Croix de Mounis (808 m) – Murat – lac du Laouzas – col de Frajure (957m) – **Fraise 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

#### Matinée - 85 km D+ 875 m

St Jean – Bel Air – St Paul – La Boissière – Aniane –( **Pause café** ) St Jean de Fos – Lagamas - St André – Brignac – Canet – Le Pouget – Aumelas – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

---

#### Jeudi 03/08 – 87 km D+ 800 m

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

---

## **Dimanche 06/08 – 88 km D+ 720 m**

St Jean — Bel Air — Grabels — **St Gély (pause café)** — Les Matelles — St Jean de Cuculles — St Mathieu de Tréviès — 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 .

### **Randonnée de MONTBLANC - Départ Parc des Cédres.**

**Contactez Alain pour covoiturage.**

**Inscription payée par le club**

---

## **Mardi 08/08**

### **Sortie journée déportée à Gignac – 117 km D+ 1780 m**

**Avec Arboras et cirques de Labeil et Mourèze – Départ du Terral à 7h**

Gignac – Lagamas – Montpeyrroux – **Arboras (pause café)** – carrefour D9 / D153E (504 m) - Les Salces – St Privat – Lodève – Lauroux - Cique de Labeil (830 m) - Romiguères – Col de la baraque de Bral (611m) - **Lodève (70 km repas)** – Les Hémies – Octon – Salasg – Mourèze – Clermont – Brignac – ST André de Sangonis – Gignac

### **Matinée - 82 km D+ 750 m**

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

---

## **Jeudi 10/08 – 88 km D+ 700 m**

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

---

## **Dimanche 13/08- 93 km D+ 1015 m**

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

**Groupe 2 – 75 km:** à partir de Viols le Fort – les Matelettes – Argeliers – la Boissière – St Paul – Bel Air – St Jean

### **Mardi 15/08 - 86 km – D+ 1000 m**

Jean – St Georges — Murviel — Montarnaud - La Boissière – **Aniane (pause café)** St Jean de Fos – Montpeyroux – Pied Arboras – St Saturnin – Joncquières - St André de Sangonis – Gignac — St Paul – Bel Air – St Jean

**Groupe 2 – 75 km :** à partir d’Aniane – St Jean de Fos – Lagamas - Gignac — St Paul – Bel Air – St Jean

---

### **Jeudi 17/08 - 85 km D+ 1000 m**

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

---

### **Dimanche 20/08 - 95 km D+ 850 m**

St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – 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

**Groupe 2 – 78 km :** à partir de Viols le fort – Viols en Laval - Les Matelles – Source du Lez – St Clément – Grabels – Bel Air – St Jean

---

### **Mardi 22/08 –**

#### **Sortie journée déportée à Pont d’Hérault – 118 km D+ 1800m**

**Départ du Terral à 6h45**

**Openrunneur N° 7659522**

Pont D’Hérault – Le Vigan – **Montardier (pause café)** – Blandas – Col de Campviel (754 m) – Alzon – Col de la Barrière (804 m) Sauclière – St Jea de Bruel – Col de la Pierre Planté ( 828 m) **Dourbie par D341 et D151 ( 66 km Repas)** – l’ Espeerou ( 1200 m) – Valraugue – Pont D’Hérault

**Matinée 86 km :** Jean – St Georges — Murviel — Montarnaud - La Boissière – **Aniane (pause café)** St Jean de Fos – Montpeyroux – Pied Arboras – St Saturnin – Joncquières - St André de Sangonis - Gignac — St Paul – Bel Air – St Jean

---

**Du Vendredi 25 au dimanche 27/08**

**Randonnée itinérante VEZIN – AMIALET– RIEUPEYROUX – VEZIN**

**Rendez vous à 6 h 45 chez Alain C.**

---

**Dimanche 27/08**

**Pour ceux qui ne viennent pas en Aveyron .**

**Randonnée de FABREGUES - Départ centre culturel José Janson.  
Inscription payée par le club .**

---

**Mardi 29/08 - 88 km D+ 700 m**

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

---

**Proposition Sortie week-end si participants à planifier.**

**Sortie journée déportée à Gignac. 118 km avec D+ 1650m**

**Avec les cols du Perthus et Homme mort – Départ du Terral à 7 h**

Gignac – St André – St Félix – Rabieux – Cartels – Les Hémies – **Lodève (pause café)** – Col  
du pertus (785m) – Roqueredonde – Ceilles –Roquezels – Col de l'Homme mort (670 m) –  
Joncels – **Lunas 70km repas base nautique**– Le Bousquet d'Orb – Dio – Col de la Merquièrre  
(372m) – Salasc – Mourèze – Clermont – Brignac – St André - Gignac

---