



Parcours

Juillet 2018



Départ 7 h 30 du Château du Terral

Responsable : Michel COMES - Tél : 04 67 69 35 89
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 souhaitez 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 01/07

Randonnée de la BRASUCADE à MEZE

Départ du Terral à vélo à 7 h30

Mardi 03/07

Sortie déportée à Ganges

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

Rendez vous à 6 h 45 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 – Valleraugues – Espérou - regroupement – retour sur parcours

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

Jeudi 05/07 – 88 km D+ 800 m

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

Vendredi 06 au lundi 09/07

Stage dans le TRIEVES - 19 participants

Dimanche 08/07

Groupe 1 - 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 : a partir d'Aniane – Puéchabon – Viols le Fort – Les Matelettes – Argeliers – Montarnaud – Bel Air – St Jean

Mardi 10/07 – 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

Jeudi 12/07 – 93 km D+ 1015 m

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

Dimanche 15/07

Groupe 1 - 95 km St Jean – cournonterral – **Villveyrac (pause : café offert par le club)** – 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 17/07

Sortie journée déportée à Bédarieux -

110 km D+ 1750 m avec Col de Layrac, Talis et Croix de Mounis
Openrunner N° 8530836

Rendez vous au Terral à 6 h 45 ou parking Gare de Bédarieux route de St Pons

Bédarieux – La Tour sur Orb – Graissesac – Col de Layrac (765m) – Col de Talis (913m) – Mélagues – Labiras – Maussac – Tauriac – Cenomes – Fayet – **Brusque (63 km repas)** – Croix de Mounis (800m) – St Gervais sur Mare – Castanet le bas – Villemagne – Hérépian – Bédarieux.

Boisson offerte par le club à l'arrivée

Matinée - 86 km D+ 870 m St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély – **Les Matelles (pause café)** – St Jean de Cuculles – Cazevielle – Viols le Fort – les Matelettes – Argeliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

Jeudi 19/07 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

Samedi 21/07 randonnée du Muscat à FRONTIGNAN

Rendez vous à 7 h 30 sur place devant les Cycles Vincent - 21 boulevard Gambetta Frontignan

Parcours 50 et 81 km

Dimanche 22/07

Groupe 1 - 90 km D+ 800 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 – 75 km : A partir de Viols le fort – Viols en Laval – Les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air - St Jean

Mardi 24/07

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

Départ du Terral à 6h45

St Bauzille 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 Bauzille 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 Bauzille de la Sylve – Vandémian - Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

Jeudi 26/07 – 90 km

St Jean – St Georges – Murviel – Montarnaud – Argeliers – Puechabon – **St Jean de Fos (pause café)** – Lagamas - Gignac- St Bauzille de la sylve – Aumelas - La Taillade – Cournonterral – Pigan - St Paul - St Jean

Dimanche 29/07

Groupe 1 – 92 km St Jean –Pignan – Murviel – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause : café offert par le club)** – Puechabon —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 31/07

Sortie journée 129 km D+ 1350 Openrunner N° 8834852

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