



## Parcours Août 2018



**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 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)

---

### **Jeudi 02/08 – 87 km D+ 800 m**

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

---

### **Stage en AUVERGNE du Vendredi 03 au lundi 06**

---

#### **Dimanche 05/08**

**Groupe 1 - 88 km D+ 720 m** St Jean — Bel Air — Grabels — St Gély — **Les Matelles (pause café payée par le club)** — 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 Cèdres.**

**Les Inscriptions sont payées par le club**

---

## **Mardi 07/08 – 88 km**

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

---

## **Jeudi 09/08 – 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 12/08**

**Groupe 1- 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

## **Randonnée de Vias Départ Parking Europark**

**Les Inscriptions sont payées par le club**

---

## **Mardi 14/08**

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

---

## **Mercredi 15/08**

**Randonnée des Vacanciers à Pézenas - Départ cave coopérative  
Av de Verdun.**

---

## **Jeudi 16/08 - 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 19/08**

**Groupe 1 - 95 km D+ 850 m** St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Les Matelletes  
– **Viols le Fort (pause café payé par le club)** – St Martin de Londres – Pic St Loup – St  
Mathieu - St Jean de Cuculles – Les Matelles – Source du Lez – St Gély – Grabels – Bel Air –  
St Jean

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

---

## **Mardi 21/08 –**

**Sortie journée déportée à PEZENAS - Balade dans le Biterrois**

**120 km – D+ 1547 m de dénivelé – openrunneur N° 8661232**

**Rendez vous à 7h au Terral pour covoiturage**

**Boissons offertes par le club à l'arrivée**

Pézénas : Caux - **Roujan (café)** - Vailhan – Fournols – Pader - Pézénas les mines – Poux sec -  
Faugères, Caussignojouls, Cabrerolles – Aigue Vives - Avant Lenthéric à droite – St Narzairé  
de Ladarez – Causse Veran – **Murviel (82 km repas)** , St Génies de Fontedit - Autignac –  
Laurens – Fouzillon – Pouzolle – Margon – Alignan du vent – Tourbes - Pézenas-

**Matinée - 88 km D+ 925 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  
Pompier - Bel Air St Jean

---

## **Jeudi 23/08 - 86 km D+ 980 m**

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

---

## **Du Vendredi 24 au dimanche 26/08**

### **Randonnée itinérante VEZIN – Mende – VEZIN**

#### **Dimanche 26/08 - 92 km D+ 800 M**

St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Les Matelletes – **Viols le Fort (pause café)** – St  
Matin de Londres – Pic St Loup – St Mathieu

---

#### **Mardi 28/08 – 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

---

#### **Jeudi 30/08 - 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

---