



Parcours VAE AOUT 2020



En raison de la chaleur le départ se fera à 7h30 du Château du Terral
Responsable : Jean-Marc Palacio
Tel : 06 15 47 37 35

Tous les vendredis et dimanches (matins) sortie VAE
Parcours entre 50 km et 70 km.

En août, les Cafés du Dimanche sont offerts par le club



DIMANCHE 02 AOUT 58 KM 567M+

ST JEAN. BEL AIR. GRABELS. ST GELY. **LES MATELLES.** (Pause café). SOURCES DU LEZ. MONTFERRIER
LA LIRONDE. PISTE. GRABELS. BEL AIR. ST JEAN

VENDREDI 7 AOUT 58 KM 356M+

ST JEAN. PIGNAN. POUSSAN. **BALARUC** (pause café). Le Poggio .FRONTIGNAN. LES ARESQUIERS.
VIC. LA TORTUE. LE GOLF. FABREGUES. BAS DE SAUSSAN. LAVERUNE. ST JEAN

DIMANCHE 09 AOUT 68 KM 670M+

ST JEAN. PIGNAN. COURNONTERRAL. HAUT DE MONTBAZIN. **VILLEVEYRAC.** (Pause café). ABBAYE DE
VALMAGNE. ST PONS DE MAUCHIENS. ST PARGOIRE. BEDEL. VILLEVEYRAC. MONTBAZIN.
COURNONTERRAL. PIGNAN. ST JEAN.

VENDREDI 14 AOUT 67KM 705M+

ST JEAN. COURNONTERRAL.CARDONNET.LA TAILLADE. GIGNAC. **ANIANE.** (pause café) LA BOISSIERE.
ST PAUL. BEL AIR. ST JEAN

DIMANCHE 16 AOUT 56 KM 670M+

ST JEAN. BEL AIR. **VAILHAUQUES.** (Pause café). SAUGRAS. VIOLS LE FORT. ARGELIERS.
MONTARNAUD. BEL AIR. ST JEAN

VENDREDI 21 AOUT 63KM 510M+

ST JEAN. COURNONTERRAL. **VILLEVEYRAC.** LOUPIAN. PISTE. BOUZIGUES. POUSSAN. MONTBAZIN.
VOIE ROMAINE. FABREGUES. ST JEAN

DIMANCHE 23 AOUT 66KM 647M+

ST JEAN. BEL AIR. GRABELS. ST GELY. **LES MATELLES.** ((Pause café).) ST MATHIEU DE T. CECELES. ASSAS. ST VINCENT DE B. PRADES. LA LIRONDE. PISTE. GRABELS. BEL AIR.

VENDREDI 28 AOUT 68KM 320M+

ST JEAN. LAVERUNE. BAS DE SAUSSAN. FABREGUES. GOLF . LA TORTUE. **VIC. (pause café)** LES ARESQUIERS. FRONTIGNAN. BALARUC LES USINES, LE VIEUX. POUSSAN. COURNONTERRAL. ST JEAN.

DIMANCHE 30 AOUT DEPART 7H30 62 KM 360M+

ST JEAN. PIGNAN. COURNON. MONTBAZIN. VILLEVEYRAC. (Pause café) ABBAYE DE VALMAGNE. LOUPIAN. BOUZIGUES. POUSSAN. MONTBAZIN. VOIE ROMAINE. FABREGUES. LAVERUNE

***A partir du mois de Septembre, les sorties VAE se feront les Mercredis et les dimanches**

***MERCREDI 02 SEPTEMBRE 58 KM 567M+ (Retour des départs à 8h30)**

ST JEAN. BEL AIR. GRABELS. ST GELY. **LES MATELLES.**(pause café). SOURCES DU LEZ. MONTFERRIER LA LIRONDE. PISTE. GRABELS. BEL AIR. ST JEAN

