



Parcours

Juin 2016



Départ 8 h 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 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)

Jeudi 02/06 – 85 km D+ 875 m

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

Dimanche 05/06 – 88 km D+ 925 m

St Jean – Bel Air – Grabels – St Clément – Prades – **Assas (pause café)** – St Mathieu – Pic St Loup – St Martin – Viols le Fort – Vailhauquès – Côte des Pompiers – Bel Air St Jean

Mardi 07/06

Sortie journée déportée à St Bauzille de Putois : 118 km et D+1930m
Avec plusieurs cols en Cévennes - Départ du Terral à 7H15

St Bauzille – Ganges – **Sumène (pause café)** – St Martial – Col de la Tribale (612m) – Col de l'Asclier (905m) – Le Plantier – Saumane – Estéchure – **St Jean du Gard (75km repas à la gare)** – St Coix de Caderle – Col du Lièvre (380m) – Lasalle – Col du Rédarès(381m) – St Hippolyte du Fort – La Cadière – Montoulieu – St Bauzille



Jeudi 09/06 – 80 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

Dimanche 12/06

Randonnée de Magalas sur la journée ou matinée : 86 km – D+ 1000 m

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

Mardi 14/06

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

Avec Arboras et cirques de Labeil et Mourèze – Départ du Terral à 7h30

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

Jeudi 16/06 – 84 km D+ 600 m

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

Samedi 18 au samedi 25/06

Stage sportif : Landes – Pays Basque



Dimanche 19/06

Randonnée de la Brasucade à Mèze ou matinée : 83 km

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

Mardi 21/06 - 83 km – D+ 1020 m

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

Jeudi 23/06 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

Dimanche 26/06- 90 km D+ 800 M

St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argelliers – 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

Mardi 28/06 –

Sortie journée avec les Gorges de l'Hérault et le Pic St Loup 118 km et 1220m de dénivelé

St Jean – St Georges – Bel Air – St Paul – Gignac – **St Jean de Fos (pause café)** – St Guilhem - Causse de la selle - Le Frouzet – **St Martin de Londres (72 km repas)** – Pic St Loup – St Mathieu – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air – St Jean

Jeudi 30/06 – 82 km

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