



Parcours Juillet 2016



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 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)

Dimanche 03/07 – 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 05/07 – 85 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 07/07– 88 km D+ 800 m

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

Vendredi 08 au dimanche 10/07

Stage dans les Alpes avec les cols du Galibier, Croix de Fert et Alpe d'Huez

Dimanche 10/07 - 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

Mardi 12/07 – 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 14/07 – 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 Jean

Dimanche 17/07 - 90 km

St Jean – cournonterral – **Villveyrac (pause café)** – Abbaye de Valmagne – Montagnac – Castelnaud de Guers – Pinet – Mèze – Poussan (piste cyclable) – Montbazin – St Jean par voie Romaine

Mardi 19/07 – Mont Aigoual 115 km – D+ 1620 m

Openrunner N° : 6267937

Sortie journée déportée à St Bauzille de Putois

Départ du Terral à 6h45

St Bauzille – Ganges – Pont d'Hérault – **Le Vigan (pause café)** – Col du Minier – L'Espérou – **Mont Aigoual (60 km repas)** – Valraugues – Pont d'Hérault – Ganges St Bauzille

Jeudi 21/07 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

Dimanche 24/07- 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

Mardi 26/07 – 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 6h45

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 Pujol sur Orb – Hérépian - Bédarieux

Jeudi 28/07 – 82 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 – St Paul - Bel Air – St Jean

Dimanche 31/07 – 92 km

St Jean –Pignan – Murviel – St Paul – La Boissière – **Aniane (pause café)** – Puechabon — Viols le Fort—St Martin — Pic St Loup — St Jean de Cuculles — les Matelles - St Gély - Grabels – Bel Air – St Jean