



## Parcours Août 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)

---

### **Mardi 02/08**

**Sortie journée déportée à Gignac. 118 km avec D+ 1650m**  
**Avec les cols du Perthus et Homme mort – Départ du Terral à 7 h**

Gignac – St André – St Félix – Rabieux – Cartels – Les Hémies – **Lodève (pause café)** – Col du pertus (785m) – Roqueredonde – Ceilles –Roquezels – Col de l'Homme mort (670 m) – Joncels – **Lunas 70km repas base nautique**– Le Bousquet d'Orb – Dio – Col de la Merquière (372m) – Salasc – Mourèze – Clermont – Brignac – St André - Gignac

### **Matinée - 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

---

### **Jeudi 04/08 – 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

---

### **Dimanche 07/08 – 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 .

---

## **Mardi 09/08**

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

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

Gignac – Lagamas – Montpeyroux – **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

### **Matinée - 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

---

## **Jeudi 11/08 – 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 14/08- 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

---

## **Mardi 16/08 - 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

---

## **Jeudi 18/08 - 85 km D+ 1000 m**

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

---

## Dimanche 21/08 - 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 23/08 - 86 km – D+ 1000 m

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

---

## Du Vendredi 26 au dimanche 28/08

### **Randonnée itinérante Millau – Mendes – Laguiole – Vezins de Levézou ( Le Pal )**

Millau – Mende : 100 km D+ 1340 m - Openrunner N° 5427106

Mende – Laguiole : 94 km D+ 1460 m - Openrunner N° 5427180

Laguiole – Vezins de L ( Le Pal): 105 km D+ 1670 m - Openrunner N° 6342825

---

## Mardi 31/08 - 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

---

