



**Parcours ROUTE**  
**AOUT 2023**



**Départ 7h30 du Château du Terral (Sauf particularité signalée par \*\*)**

**Lors des sorties à la journée, la " Mousse " est offerte le Midi.**

**Mardi 01/08 – 75 km**

**Openrunner N° 16436618**

St Jean – Lavérune – Bel Air – St Gely – **Les Matelles (Pause-Café)** – Saint Jean de Cuculles – Saint Mathieu de Treviers – Assas – Prades le Lez – Montferrier le Lez – Grabels – Bel Air – Lavérune – St Jean

**Openrunner N° 16031341**

**Ou 70 km** **A partir les Matelles** - Viols le Fort - Argeliers - Montarnaud - Bel Air – Lavérune - St Jean

**Jeudi 03/08 – 87 km**

**Openrunner N° 17004017**

St Jean - Laverune - Pignan - Cournonterral - **Villeveyrac (Pause-café)** - Mèze - Bouzigues - Balaruc les Bains - Frontignan - Vic la Gardiole - Fabrègues - Laverune - St Jean

**Ou 70 km** **Openrunner N° 17008126**

**A partir de Villeveyrac** - Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Laverune - St Jean

## **Dimanche 06/08 – 81 km**

**Openrunner N° 17010328**

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air – Montarnaud - Argeliers - Puéchabon – **Aniane (Pause / Café offert par le club)** - Gignac - St Bauzille de sylve - Aumelas - St Paul - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean

**Ou 70 km A partir d'Aniane** – La Boissière – Route des Mas- St Paul - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean

## **Mardi 08/08 – 93 km**

**Openrunner N° 16813068**

St Jean - Lavérune – Bel Air – Grabels – St Clément – **Prades (Pause-café)** – Assas – St Croix – **St Mathieu de Trévières** – Pic Saint Loup – Mas de Londres – St Martin de Londres - Viols le Fort – Vailhauques – Bel Air – Lavérune - St Jean

**Ou 83 km Openrunner N° 17239448**

– **A partir De St Mathieu** – Saint Jean de cuculles – Les Martelles – St Gely – Grabels – Bel Air – Lavérune – St Jean

## **Jeudi 10/08**

**Sortie journée Départ 7h Terral \*\* Col du Vent 135 km et 1500 D+**

**Openrunner N° 17004370**

St Jean - Lavérune - St Georges - St Paul - La Boissière - **Aniane (Pause-café)** - St Jean de Fos - Montpeyroux - Arboras – Col du vent – La Vacquerie – Saint Etienne de Gourgas – **Lodève (Repas)** – Ceyras - St André de Sangonis - Gignac - St Paul - Murviel - Pignan - St Jean

**Ou Matinée , départ 7h30 pour 87 km Openrunner N° 16606216**

St Jean - Lavérune - St Georges - St Paul - La Boissière - **Aniane (Pause-café)** - St Jean de Fos - Montpeyroux - Arboras – St Felix de Lodez - St André de Sangonis - Gignac - St Paul - Murviel - Pignan - St Jean

## **Dimanche 13/08 – 87 km**

**Openrunner N° 17004017**

St Jean - Laverune - Pignan - Cournonterral - **Villeveyrac (Pause-café)** - Mèze - Bouzigues - Balaruc les Bains - Frontignan - Vic la Gardiole - Fabrègues - Laverune - St Jean

**Ou 70 km** Openrunner N° 17008126 *A partir de Villeveyrac* - Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Laverune - St Jean

**Mardi 15/08 – 87 km**

Openrunner N° 17239620

St Jean - Laverune - Fabrègues - Vic la Gardiole – Frontignan - **Balaruc les Bains (Pause-Café)** - Bouzigues - Mèze - Villeveyrac – Cournonterral - Pignan - Laverune - St Jean

**Ou 70 km** Openrunner N° 17017807

*A partir De Balaruc les Bains* - Poussan - Montbazin - Courmonterral – Pignan – Laverune – St Jean

**Jeudi 17/08 – 101 km**

Openrunner N° 17004104

St Jean - Lavérune - Pignan - Murviel - St Paul - Gignac – **Aniane (Pause-Café)** - St Guilhem - Causse de la S. - St Martin de L. - Viols - Vailhauques - Bel Air - St Georges - Laverune - St Jean

**Ou 78 km** Openrunner N° 15987336

*A partir D’Aniane* - Puechabon - Argeliers - Montarnaud - Bel Air - St Jean

**Dimanche 20/08 – 90 km**

Openrunner N° 17017871

St Jean – Pignan – Murviel – St Paul – La Boissière – Argelliers - Puéchabon – **Aniane (Pause-Café)** – **Gignac** – Popian - Aumelas - La Taillade – Cournonterral – Pignan - St Jean

**Ou 73 km** *A partir De Gignac* - La Taillade - Cournonterral - St Jean

**Mardi 22/08 – 99 km**

Openrunner N° 17024736

St Jean - Lavérune - Cournonsec – **Villeveyrac (Pause-Café)** - Montagnac - Pézenas - Nizas - Adissan - Aspiran - Canet - Le Pouget - Aumelas - St Paul - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean

**Ou 80 km** *A partir de Villeveyrac* – Montagnac- Bessille- Valmagne- Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Laverune - St Jean

**Ou 70 km** Openrunner N° 17008126

*A partir de Villeveyrac* - Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Laverune - St Jean

**Jeudi 24/08 – 96 km**

Openrunner N° 17024821

St Jean - Laverune - St Georges - Bel Air - Montarnaud - Argeliers – **Viols (Pause-Café)** - Cazevielle - **St Jean de C.** - St Mathieu - Cécélès - Assas - Prades - St Gély - Vailhauques - Bel Air - St Georges - Laverune - St Jean

**Ou 80 km** *A partir de St Jean de C* - Les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air – St George – St Jean

**Du 25 au 28 : Séjour Annuel au PAL**

**Dimanche 27/08 – 95 km**

Openrunner N° 16813068

St Jean - Laverune – Bel Air – Grabels – St Clément – **Prades (Pause-café)** – Assas – St Croix – **St Mathieu de** Trévières – Pic Saint Loup – Mas de Londres – St Martin de Londres - Viols le Fort – Vailhauques – Bel Air – Laverune - St Jean

**Ou 83 km** Openrunner N° 17239448

– *A partir De St Mathieu* – Saint Jean de cuculles – Les Martelles – St Gely – Grabels – Bel Air – Laverune – St Jean

**Mardi 29/08 – 87 km**

**Openrunner N° 17004017**

St Jean - Laverune - Pignan - Cournonterral - **Villeveyrac (Pause-café)** - Mèze - Bouzigues - Balaruc les Bains - Frontignan - Vic la Gardiole - Fabrègues - Laverune - St Jean

**Ou 70 km** Openrunner N° 17017807

**A partir De Balaruc les Bains** - Poussan - Montbazin - Cournonterral – Pignan – Laverune – St Jean

**Jeudi 31/08 – 90 km**

**Openrunner N° 16299760**

St Jean - St Georges - Bel Air - Montarnaud - La Boissière – **Aniane (Pause-Café)** - Pt du Diable - **St Jean de Fos** - Lagamas - St André de S. - Brignac - Canet - Plaissan - Cabrials - Cournonterral - Pignan - St Jean

**Ou 77 km** **A partir de St Jean de Fos** - Gignac - La Taillade - Cournonterral - St Jean