



## Parcours ROUTE DECEMBRE 2023



**Départ 9h00 du Château du Terral, sauf Les samedis à 10h30**

**Le café est offert par le club, les dimanches (ou samedis) de décembre**

**Samedi 02/12 – 75 km D+ 730 m Départ 10h30 du Terral**

Openrunner N° 17838457. **Sortie COHESION ROUTE VAE, marché de Noël à St Jean de Cuculles. Boisson chaude offerte par le club .Casse-croûte à envisager.**

St Jean - Lavérune - Bel Air - Grabels - **Les Matelles (Pause-café)** - Saint Jean de Cuculles - St Mathieu - Assas - Saint Vincent de Barbeyrargues - Prades - St Clément - Grabels - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

**Dimanche 03/12 – 68 km D+ 510 m .**

Openrunner N° 17008126

St Jean - Lavérune - Pignan - Cournonterral - **Villeveyrac (Pause-café)** - Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

**Mardi 05/12 – 68 km D+ 580 m**

Openrunner N° 17605720

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - St Paul - La Boissière - **Aniane (Pause-café)** - Gignac - St Paul - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean

**Jeudi 07/12 – 62 km D+ 630 m**

Openrunner N° 17605799

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel air - Vailhauquès - **Viols le Fort (Pause-Café)** - Argelliers - Montarnaud - Murviel Les Montpellier - Pignan - Lavérune - St Jean.

**Samedi 09/12 – 68 km D+ 810 m Départ 10h30 du Terral**

**Openrunner N° 17820784**

St Jean - Lavérune - Cournonterral - La Taillade - **Gignac (Pause-Café)** - Aniane - La Boissière - Montarnaud - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

**Dimanche 10/12 – 74 km D+ 510 m**

**Point café organisé par le CC MEZE à Bessilles**

**Openrunner N° 15693296**

St Jean - Lavérune - Cournonterral - Villeveyrac - Abbaye de Valmagne - **Bessilles (Point café)** - Abbaye de Valmagne - Loupian - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

**Mardi 12/12 – 69 D+ 450 m km**

**Openrunner N° 15742620**

St Jean - Lavérune - Fabrègues - La Tortue - **Vic la Gardiole (Pause-Café)** - Frontignan - Balaruc le Vieux - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

**Jeudi 14/12 – 64 km D+ 760 m**

**Openrunner N° 17651466**

St Jean - Lavérune - Pignan - Murviel - St Paul - La Taillade - Gignac - **Aniane (Pause-Café)** - La Boissière - Montarnaud - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

**Samedi 16/12 – 74 km D+ 640 m Départ 10h30 du Terral**

**Openrunner N° 17675561**

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - St Paul - La Boissière - **Aniane (Pause-Café)** - Pont du Diable - St Jean de Fos - Gignac - La Taillade - St Paul - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean

**Dimanche 17/12 – 70 km D+ 540 m**

**Point café organisé par le PLV à Cournonterral piste cyclable**

**Openrunner N° 15673394**

St Jean – Lavérune - Cournonterral - Montbazin - Villeveyrac - Loupian – Bouzigues - Poussan - Montbazin - Fabrègues (voie Romaine) - St Jean

**Mardi 19/12 – 69 km D+ 450 m**

**Openrunner N° 15742620**

St Jean - Lavérune - Fabrègues - La Tortue - **Vic la Gardiole (Pause-Café)** - Frontignan - Balaruc le Vieux - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

**Jeudi 21/12 – 66 km D+ 720 m**

**Openrunner N° 15785984**

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - **Montarnaud (Pause-café)** - Argelliers - La Boissière - St Paul - La Taillade - Cournonterral - Lavérune - St Jean

**Samedi 23/12 – 72 km D+ 590 m Départ 10h30 du Terral**

**Openrunner N° 15964524**

St Jean - Lavérune - Pignan - Murviel les Montpellier - **Montarnaud (Pause-café)** - Vailhauquès - Grabels - Saint Gély - Les Matelles - Source du lez - Saint Clément - Grabels - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

**Dimanche 24/12 – 60 km D+ 500 m**

**Openrunner N° 15731581**

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Grabels - St Gély - **Les Matelles (Pause-café)** - Source du Lez - St Clément - Grabels - Bel Air - St Georges – Lavérune - St Jean

**Mardi 26/12 – 69 km D+ 450 m**

**Openrunner N° 15742620** .St Jean - Lavérune - Fabrègues - La Tortue - **Vic la Gardiole (Pause-Café)** - Frontignan - Balaruc le Vieux - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

**Jeudi 28/12 – 66 km D+ 718 m**

**Openrunner N°15785984**

St Jean – Lavérune - St Georges - Bel Air - **Montarnaud (Pause-café)** - Argelliers - La Boissière - La Taillade - Cournonterral - Lavérune - St Jean

**Samedi 30/12 – 73 km D+ 560 m Départ 10h30 du Terral**

**Openrunner N° 17605604**

St Jean - Lavérune - Pignan - Cournonterral - Montbazin - **Villeveyrac (Pause-café)** - Abbaye de Valmagne - Mèze - Bouzigues - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

**Dimanche 31/12 – 60 km D+ 500 m**

**Openrunner N° 15731581**

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Grabels - St Gély - **Les Matelles (Pause-café)** - Source du Lez - St Clément - Grabels - Bel Air - St Georges – Lavérune - St Jean

**Mardi 02/01 – 69 km D+ 450 m**

**Openrunner N° 15742620**

St Jean - Lavérune - Fabrègues - La Tortue - **Vic la Gardiole (Pause-Café)** - Frontignan - Balaruc le Vieux - Poussan - Montbazin - Cournonterral - Pignan - Lavérune - St Jean

**Jeudi 04/01 – 65 km D+ 680 m**

**Openrunner N° 15764458**

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Grabels - Vailhauques - **Montarnaud (Pause-café)** - Argeliers - La Boissière - St Paul - Montarnaud - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

