



## PARCOURS-THEQUE CTV

Version 4

SECTEURS GEOGRAPHIQUES

SORTIES JOURNEES

SORTIES DEPORTEES

## 1. ARGELLIERS – ANIANE – PUECHABON – VIOLS LE FORT

### Parcours 1 : 77 km D+ 1000m

St Jean – Pignan – Murviel – **Montarnaud (pause-café)** – Argelliers – La Boissière – **Aniane** – Puéchabon – **Viols le fort** – Murles – Vailhauquès – **Côte des pompiers** – Bel Air - St Jean

### Parcours 2 : 66 km

Saint Jean – Pignan – Murviel – **Montarnaud (pause-café)** – Argelliers – Puéchabon – **Viols le Fort** – Murles – Vailhauquès – **Côte des pompiers** – Bel Air – St Jean

### Parcours 3 : 72 km

St Jean – Bel Air – Montarnaud – **Argelliers** – Puechabon – **Aniane (Pause-café)** - Gignac - La Taillade (ancienne nationale) – **Cardonnet** – Cournonterral - St Jean

### Parcours 4 : 80 km

St Jean – Bel Air – St Paul – **Gignac (pause-café)** – Lagamas – **Montpeyroux** – St Jean de Fos - **Mur d’Aniane** – Puéchabon - Argelliers – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

### Parcours 5 : 74 km

Saint Jean – Bel-air - Gignac – **Aniane (pause-café)** – Puéchabon - **Argelliers** – La Boissière – **St Paul** – Murviel – Pignan – St Jean

### Parcours 6 : 66 km

St Jean – Pignan - Murviel – **les 4 Pilas** - Bel Air – **Montarnaud (pause-café)** - La Boissière – **Argelliers** - Vailhauquès – **Mas de Perri** – Grabels - Bel-Air, - St Jean

### Parcours 7 : 81 KM

Saint-Jean - Bel-air - Grabels – **Mas de Perri** – Vailhauquès - **Viols-le-Fort (pause-café)** – Viols en Laval - **Cazevielle** – St Jean de Cuculles – Les Matelles - **Saint-Gély** - Grabels - Bel-air - Saint-Jean

### Parcours 8 : 72 km

St Jean – Bel Air – Grabels – **Vailhauquès – Saugras - Viols le Fort (pause-café)** – Les Matelettes – **Argelliers** - La Boissière – St Paul – **Murviel** – Pignan - St Jean.

### Parcours 9 : 82 km

St Jean – Bel Air – **Grabels** – Murles – **Viols le Fort (pause-café)** – Les Matelettes - Puechabon – **Aniane** – La Boissière – St Paul - Bel Air – St Jean.

### Parcours 10 : 71 km

Saint-Jean - Bel-air - **Grabels** - Murles - **Viols-le-Fort (pause-café)** - Viols en Laval – D113 – D113E1 - les **Matelles** – St Gély – Grabels – Bel Air - St Jean

### Parcours 11 : 56 km

St Jean - Bel Air – **Vailhauquès** – Saugras - **Viols le fort (pause-café)** – Les Matelettes – **Argelliers** – Montarnaud – Bel Air – St Jean

### Parcours 12 : 67 km

St Jean – **St Georges** – Murviel – **St Paul (pause-café)** – Gignac – Aniane – **La Boissière – Argelliers** – Montarnaud – Bel Air – St Jean

### Parcours 13 : 51 km

A partir de **St Paul** - La Boissière – Argelliers - Montarnaud – Bel Air – St Jean

### Parcours 14 : 73 km

Saint-Jean - Bel-Air - **Grabels - Murles** – Cantagril - **Vailhauques - Montarnaud (pause-café)** - Argelliers – la Boissière - Saint-Paul - Murviel - Pignan - Saint-Jean

### Parcours 15 : 66 km

St Jean – St Georges – Murviel – **Montarnaud (pause-café)** – Argelliers – Les Matelettes- **Viols le Fort** – Murles – Grabels – Bel Air – St Jean

### Parcours 16 – 55 km

A partir d'**Argelliers** – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

### Parcours 17 : 81 km

St Jean - St Georges – Murviel – **St Paul (pause-café)** – Gignac – Montpeyrroux – St Jean de Fos – Mur d'Aniane - Puéchabon – Argelliers – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

### Parcours 18 : 66 km

**A partir de St Paul** – La Boissière – Aniane – Puéchabon - Argelliers – Vailhauquès – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

### Parcours 19 : 80 km

St Jean – Pignan - Murviel – **St Paul (pause-café)** – La Boissière – **Aniane** – Gignac – **St Bauzille** – Aumelas – Cournonterral – St Jean

### Parcours 20 : 70 km

**A partir de St Paul** – La Taillade – Vendémian - Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean

### Parcours 21 : 81 km

Saint Jean - Pignan - Murviel - Entrée Saint Paul - **Montarnaud (pause-café)** - Argelliers - Puéchabon - **Pont du diable** - **Saint Jean de Fos** - Montpeyrroux – Jonquières – **Saint André de Sangonis** – Gignac – la Taillade – Saint Paul – Bel-Air – Saint Georges – Saint Jean

### Parcours 22 : 90 km

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

### Parcours 23 : 70 km

Saint-Jean – Pignan – Murviel – **Cournonterral (pause-café)** - Cardonnet - les Granges (direction mas Bélaures) - la Boissière – **Argelliers** – Montarnaud - Saint-Georges - Saint-Jean

### Parcours 24 : 81 km

Saint-Jean - Bel-air - **Vailhauques (pause-café)** - Murles - Cantagril - Vailhauques – **Montarnaud** - **Argelliers** - La Boissière - **Mas Bélaures** - Saint-Paul - **Murviel** - **Cournonterral** - Saussan - Laverune - Saint-Jean

**Parcours 25 : 62 km**

**A partir de Vailhauquès** – Argelliers - La Boissière - **Mas de Bélaures** - Saint-Paul - **Murviel** - Cournonterral - **Saussan** - Laverune - Saint-Jean

**Parcours 26 : 47 km**

St Jean – Bel Air – Grabels – **Avant Murles à gauche (Mas de Perri)** - Vailhauques - **Montarnaud (pause-café)** – Murviel – Pignan – St Jean

**Parcours 27 : 76 km**

St Jean – Bel Air – Vailhauquès – Saugras - **Viols le fort (pause-café)** - Viols en Laval – Les Matelles – **Le Triadou** – Prades le Lez – **St Gély** – Grabels – Bel Air - St Jean

**Parcours 28 – 64 km – 611 m D+ : openrunner 11212251**

St Jean – Laverune – Saint Georges – Bel-Air – Montarnaud – Argelliers – Puéchabon – **Aniane (pause-café)** – La Boissière – St Paul – Bel-air – St Georges – Laverune – Saint Jean

**Parcours 29 – 66 km – 746 m D+ : openrunner 11212285**

St Jean – Laverune – Saint Georges – Bel-Air – Montarnaud – Argelliers – Puéchabon – **Aniane (pause-café)** – La Boissière – St Paul – Murviel – Pignan – Laverune – St Jean

## 2. VILLEVEYRAC – CARDONNET – AUMELAS –

### Parcours 30 : 70 km

St Jean – Pignan – **Cournonterral** – Montbazin – **Villeveyrac (pause-café)** – Vendémian – **Aumelas** – La Taillade – St Paul – Bel Air - St Jean

### Parcours 31 : 76 km

St Jean – Cournonterral – **Cardonnet** – Aumelas – **Le Pouget (pause-café)** – Plaisan – **Villeveyrac** – Montbazin – Cournonterral – St Jean

### Parcours 32 : 81 km

St Jean – Cournonterral – **Cardonnet** – Aumelas – **Vendémian (pause-café)** – St Pargoire – **St Pons de Mauchiens** – Abbaye de Valmagne – **Villeveyrac** – Montbazin – chemin des romains – Golf de Fabrègues – St Jean

### Parcours 33 : 81 km

Saint-Jean - Cournonterral - Montbazin - **Villeveyrac (pause-café)** - abbaye de Valmagne - **Saint-Pons-de-Mauchiens** - Saint-Pargoire - Campagnan - **Bélarga** – Plaisan – **Cabrials** – **Cardonnet** – Cournonterral - route de Saussan - Saint-Jean par route de Béziers

### Parcours 34 : 80 km

**A partir de St Pargoire** – **Vendémian** – Aumelas – **Cardonnet** – Cournonterral - route de Saussan, Lavérune, retour Saint-Jean par route de Béziers

### Parcours 35 : 66 km

**A partir de Villeveyrac** – Route de Plaisan – **Cabrials** - Cardonnet, **Cournonterral** - route de Saussan – Lavérune - retour Saint Jean par route de Béziers

### Parcours 36 : 89 km

Saint Jean - Pignan - **chemin de Peyssine** -Cournonterral - Cardonnet - **Cabrials (pause-café)** - Vendémian - **Aumelas** - la Taillade - **Mas Bélaure** - la Boissière - **Argelliers** - Montarnaud - Bel-air - Murviel - Pignan - Saint Jean

### **Parcours 37 : 82 km**

St Jean – Courmonterral – Cardonnet – **Cabrials (pause-café)** - – Villeveyrac - **Abbaye de Valmagne** – **Loupian** – Poussan – **Montbazin** – Courmonterral – St Jean

### **Parcours 38 : 81 km**

Saint-Jean - Pignan - Murviel – **Saint Paul (Pause-café)** - La Taillade - **Aumelas** - Saint-Bauzille-de-la-Sylve - **Popian- Pouzols** - Le Pouget - **Villeveyrac** - Courmonterral - Saussan - Lavérune - Saint-Jean.

### **Parcours 39 : 50 km – openrunner 10794652**

Saint Jean – Pignan – Courmonterral – Montbazin – Gigean – **Poussan (pause-café)** – Route de Villeveyrac – Montbazin – Chemin des Romains – Saussan – Lavérune – Saint Jean

### 3. VILLEVEYRAC – MEZE – FRONTIGNAN

#### Parcours 40 : 72 km

Saint-Jean – Courmonterral – Montbazin – Gigean - **côte saint Félix de Monceau** – Gigean - **Poussan (pause-café)** - direction Villeveyrac (ball-trap) – **Montbazin – Courmonterral – Murviel** – Montarnaud – Bel-Air - Saint-Georges - Saint-Jean

#### Parcours 41 : 66 km

St Jean – Fabrègues – Courmonterral – **Cournonsec** – SPA - Golf Fabrègues – **Vic la Gardiole (pause-café)** – Frontignan – **Balaruc** – Poussan – Fabrègues par voie Romaine – St Jean

#### Parcours 42 : 52 km

A partir de **Vic la Gardiole** – Villeneuve – **Lattes par piste cyclable** – Garage Alméras – St Jean

#### Parcours 43 : 85 km

St Jean – Laverune – Fabrègues – Golf de Fabrègues – **La Tortue** – **Vic la Gardiole (pause-café)** – Frontignan – **Balaruc** – Bouzigues – Mèze – **Abbaye de Valmagne** – Villeveyrac – Montbazin – Courmonterral – St Jean

#### Parcours 44 : 82 km

St Jean – Courmonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause-café)** – Abbaye de Valmagne – **Mèze** - Bouzigues – Balaruc – **Frontignan – Vic la Gardiole** – Villeneuve – St Jean

#### Parcours 45 : 76 km

St Jean – Courmonterral – Montbazin – **Gigean** -Poussan - **Villeveyrac (pause-café)** - Abbaye de Valmagne – **Mèze - Poussan** – Montbazin – Fabrègues (voie Romaine) – St Jean

#### Parcours 46 : 70 km

St Jean – Courmonterral - Cournonsec – SPA – **Golf de Fabrègues** – **Vic la Gardiole (pause-café)** - Frontignan – Balaruc – **Poussan** – Montbazin – Courmonterral – St Jean



#### Parcours 47 : 66 km

St Jean - Courmonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause-café)** – Mèze – **Poussan** – Montbazin - Fabrègues par voie Romaine – St Jean

#### Parcours 48 : 67 km

St Jean – Courmonterral – Montbazin – **direction Villeveyrac – Poussan – Balaruc (pause-café)** - Frontignan – **Vic la Gardiole** – Golf de Fabrègues – St Jean

#### Parcours 49 : 67 km

St Jean – Courmonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause-café)** – Abbaye de Valmagne – **Loupian** – Poussan par piste cyclable – Fabrègues par voie romaine – St Jean

#### Parcours 50 : 67 km

St Jean – Courmonterral -\_Montbazin – **Poussan (pause-café)** – **Balaruc les bains** – Frontignan – **Vic la Gardiole** – Courmonterral – Fabrègues - St Jean

#### Parcours 51 : 60 km :

**A partir de Poussan** – **Balaruc les usines** – Frontignan – Vic la Gardiole – **Mireval** – Villeneuve – St Jean

#### Parcours 52 : 74 km

Saint-Jean - **Bel-air - Murviel** - Courmonterral - Montbazin - **Villeveyrac (pause-café)** – D158 E - **Loupian** - Bouzigues - Poussan - Montbazin - **voie romaine** - Saussan - Lavérune - Saint-Jean

#### Parcours 53 : 63 km

Saint Jean – Courmonterral – Cournonsec – Montbazin – **Villeveyrac (pause-café)** – **Loupian (D158E)** – Bouzigues – **Poussan – Voie romaine** – Fabrègues – Saussan – Lavérune – Saint Jean

#### 4. SAINT MATHIEU – SAINT DREZERY – LES MATELLES – SAINT GELY

##### Parcours 54 : 75 km

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély – **les Matelles (pause-café)** – St Jean de Cuculles - **St Mathieu** – Assas - Prades - Saint Clément – St Gély – Grabels – Bel Air – St Jean

##### Parcours 55 : 59 km

**A partir des Matelles** - **Source du Lez** – Prades – **Saint Clément** - St Gély – Grabels – Bel Air – St Jean

##### Parcours 56 : 57 km

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély - **Les Matelles (pause-café)** – **Source du Lez** – Prades – **St Gély** – Grabels - Bel Air – St Jean

##### Parcours 57 : 62 km

St Jean — Bel Air — Grabels — St Gély — **Les Matelles (pause-café)** — **Le Triadou** — Prades — St Clément — Grabels - Bel Air — St Jean

##### Parcours 58 : 62 km

St Jean – Bel Air – **Grabels (pause-café)** – **Saint Clément** – **Source du Lez** – Les Matelles – St Gély – **Combaillaux** – Bas de Vailhauques – **côte des pompiers** – Bel Air – St Jean

##### Parcours 59 : 57 km

**A partir de** Saint Clément – **Prades** – St Gély – Combaillaux - Bas de Vailhauques – côte des pompiers – Bel Air – St Jean

##### Parcours 60 : 80 km

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély – **Direction Prades** – Source du Lez – **Les Matelles (pause-café)** – Viols en Laval – **Viols le Fort** – Puéchabon – Argelliers – Montarnaud – Bel Air – St Jean

##### Parcours 61 : 62 km

**A partir des Matelles** – St Gély – **Bas de Combaillaux** – Côte des Pompiers – Bel Air – St Je

### Parcours 62 : 82 km

Saint Jean – Bel-Air – Grabels -Saint Gély – Prades – **Assas (pause-café)** - **Sainte Croix de Quintillargues** – Saint Mathieu de Trévières – **Saint Jean de Cuculles** - les Matelles - **source du lez** - Saint Clément - Grabels, Saint Jean

### Parcours 63 : 77 km

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

### Parcours 64 : 76 km

St Jean – Bel Air – Grabels – **St Gély** – direction Prades – Source du lez – **les Matelles (pause-café)** - Viols le Fort – **Les Matelettes** – **Argelliers** – Vailhauquès – Bel Air – St Jean

### Parcours 65 : 87 km

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély – Prades – **Assas (pause-café)** – St Mathieu – **Pic St Loup** – St Martin – Viols le fort – **Vailhauquès** – Côte des pompiers – Bel Air - St Jean

### Parcours 66 : 82 km

**A partir de St Mathieu** – St Jean de Cuculles – Les Matelles – **St Gély** – **Bas de Combaillaux** côte des pompiers – Bel-Air – Saint Georges – Saint Jean

### Parcours 67 : 83 km

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély - **Les Matelles (pause-café)** – St Jean de Cuculles – **Cazevielle** – Viols en Laval – Viols le Fort – Les Matelettes – **Argelliers** – **La Boissière** – St Paul – Murviel – Pignan - St Jean

### Parcours 68 : 85 km

St Jean — Bel Air— Grabels — St Gély — **Les Matelles (pause-café)** - St Jean de Cuculles — St Mathieu-de-Trévières — **St Bauzille de Montmel** – **Montaud** — Assas — Prades — **St Gély**— Grabels - Bel-Air— St Jean

### Parcours 69 : 81 km

St Jean – Bel Air – Vailhauquès – **Saugras** - **Viols le Fort (pause-café)** – St Martin de Londres – **Pic St Loup** – St Mathieu – St Jean de Cuculles – **Les Matelles** – St Gély — Grabels—Bel Air—St Jean

## 5. SORTIES JOURNEES

### Parcours 70 : 125 km, 1200 m D+ : Pézénas

St Jean – Cournonterral – **Villeveyrac (pause-café)** – Abbaye de Valmagne – St Pons – **St Pargoire** – Campagnan – Paulhan - **Adissan** – Nizas – Caux – Roujan – Margon – **Alignan du Vent** – Tourbes – **Pézénas (75 km repas)** – Castelnaud de Guers – Pinet – **Loupian-Poussan**- Montbazin – chemin des romains - Fabrègues – St Jean

**Parcours 71 : Matinée – 82 km** : A partir de **Villeveyrac** – Mèze – Balaruc – Frontignan- Vic la Gardiole – Golf de Fabrègues – St Jean

### Parcours 72 : 124 km, 1380 m D+ : Carnas, Pic Saint Loup

Saint Jean – Bel-Air – Grabels -Saint Gély – Prades – **Assas (pause-café)** – Montaud - **Saint Bauzille de Montmel** – **Carnas** – Vacquières – Sauteyrargues – **Lauret** – Cazeneuve - **le Rouet - col du Fambetou** - **Saint Mathieu (85 km repas)** - Saint Jean de Cuculles - les Matelles - **source du Lez** - Saint Clément - Grabels, Saint Jean

**Possibilité de raccourcir** : A partir de **Sauteyrargues**, rejoindre directement Saint Mathieu de Trévières

**Parcours 73 : Matinée 82 km** : A partir de **d'Assas** – **Sainte Croix de Quintillargues** – Saint Mathieu de Trévières – Saint Jean de Cuculles - les Matelles - **source du lez** - Saint Clément - Grabels, Saint Jean

### Parcours 74 : 120 km, 1100 m D+ : Viols le Fort, Villeveyrac

St Jean – Pignan - Murviel – Montamaud – **Cantagrils** – **Viols le Fort (pause-café)** – Puéchabon – St Jean de Fos - **Gignac** – **St Bauzille** – Vendémian – **Villeveyrac (72 km repas - prévenir Natalie)** – Mèze - Poussan – Montbazin – Cournonterral – St Jean

**Parcours 75 : Matinée 84 km** : A partir de **Gignac** – St Paul – Bel Air – St Jean

### Parcours 76 : 122 km, 1300 m D+ : Mourèze, Salagou, par Cabrières

St Jean – Cournonterral – Cardonnet – **Cabrials (pause-café)** – St Pargoire – **Campagnan** – Paulhan – Adissan – Fontes - Cabrières – Villeneuve – **Mourèze** – Salasc – Liausson – **Clermont l'Hérault (81 km repas)** - Brignac – Canet – Le Pouget – Aumelas – St Paul – Bel Air – St Jean.

**Possibilité de raccourcir** : **73 km** : à partir de **Villeneuve**, rejoindre directement Clermont l'Hérault

**Parcours 77 : matinée 73 km** : A partir de St Pargoire – Villeveyrac – Montbazin – Cournonsec – SPA - Golf de Fabrègues – St Jean

**Parcours 78 : 116 km, 1260 m D+ : Mourèze, Salagou, par Lieuran Cabrières**

openrunner N° 6613899

St Jean – Cournonterral – Cardonnet – **Cabrials (pause-café)** – St Pargoire – Campagnan – Paulhan – Aspiran – Lieuran-Cabrières – Villeneuveville – Mourèze – Salasc – Liausson – **Clermont (73 km repas)** – Brignac – Le Pouget – Aumelas – St Paul – Bel Air – St Jean

**Parcours 79 : Matinée : 81 km** : à partir de Cabrials – Villeveyrac - Abbaye de Valmagne – Loupian – Poussan – Montbazin – Cournonterral – St Jean

**Parcours 80 : 123 km, 1300 m D+ : Ferrières les Verreries, Causse de la Selle**

St Jean – Bel Air – Vailhauquès – Viols le fort – **St Martin de Londres (pause-café)** – D122 - D1 - Notre Dame de Londres – **Ferrières** – St Bauzille de Putois – Gorges de l'Hérault - St Etienne d'Issansac – **Causse de la Selle** – St Guilhem – **St Jean de Fos (86 km repas)** – Gignac – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

**Possibilité de raccourcir** : A partir de St Martin – le Frouzet – Causse de la Selle – Saint Guilhem – **Saint Jean de Fos (repas)** – retour sur le parcours.

**Parcours 81 : Matinée 76 km** : A partir Viols le fort – Viols en Laval – D113 – D113E1 - Les Matelles – Le Triadou – Prades le Lez – St Gély – Grabels – Bel Air - St Jean

**Parcours 82 : 127 km, 1430 m D+ : col des vents, Lodève**

St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argelliers – Puéchabon – **St Jean de Fos (pause-café)** – Montpeyrroux – Arboras – **Col des Vents** – La Vacquerie – St Pierre de la Fage – Soubès – **Lodève (71 km – repas)** – Cartels – Rabieux – St Félix – St André – **Gignac** – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean.

**Possibilité de raccourcir** : A partir d'Arboras : – Les Salces – St Privat – **Lodève (repas 67 km)** – retour sur le parcours.

**Parcours 83 : 72 km** : A partir de St Jean de Fos : Lagamas - Gignac – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

**Parcours 84 : 119 km, 1425 m D+ : les Lavagnes – Gorges de l’Hérault**

**Openrunner N° 9636067**

St Jean - St Georges – Murviel – St Paul – **Gignac (30 km pause-café)** – Lagamas – Montpeyroux – avant Arboras à droite – **Les Lavagnes – Pégairolles** – avant St Jean de Buèges à droite – **Causse de la selle** – St Guilhem – **Aniane (85 km repas)** - La Boissière – St Paul – Montarnaud – Bel Air – St Jean

**Parcours 85 : matinée 75 km** : A partir de Montpeyroux : Aniane – Puéchabon – Argeliers – Montarnaud – Bel Air – St Jean

**Parcours 86 : 119 km, 1330 m D+ : Carnas, côte des Embruscades**

Saint-Jean - Bel-Air – Grabels - Saint-Gély – Prades - **Assas (pause-café)** - Saint-Drézéry – Carnas – Vacquières – Claret - côte des Embruscades – Valflaunes - **Saint-Mathieu (repas 86 km)** - Saint-Jean-de-Cuculles - les Matelles - Saint-Gély – Grabels - Bel-Air - Saint-Jean

**Possibilité de raccourcir** : Rejoindre Saint-Mathieu à partir de Vacquières en évitant les Embruscades.

**Parcours 87 : matinée 70 km** : à partir d’Assas – St Mathieu – St Jean de Cuculles – St Gély – Bas de Combaillaux – Côte des pompiers – Bel Air – St Jean

**Parcours 88 : 121 km, 1380 m D+ : côte de Valmascle, Mourèze**

St Jean – Cournonterral – Montbazin – **Villeveyrac (pause-café)** – Côte de Cantagal - St Pargoire – Campagnan – Paulhan – Adissan – Fontès – Cabrières – Valmascle – Salasc – Mourèze – Villeneuve – **Clermont (80 km repas)** – Brignac – Canet – le Pouget – St Paul – Bel-air - St Jean

**Parcours 89 : Matinée 73 km** : à partir de St Pargoire – Vendémian – Aumelas – St Paul – Murviel – Pignan – Saint Jean

**Parcours 90 : 115 km, 1350 m D+ : Pic Saint Loup, Causse de la Selle, Aniane**

St Jean – Bel Air – Grabels – St Gély – **Les Matelles – (pause-café)** – St Jean de Cuculles – St Mathieu – Pic St Loup – St Martin de Londres – Le Frouzet – Les Causses de la selle – St Guilhem – **Aniane 83 km (Repas)** – Gignac - St Paul – Murviel – Pignan – St Jean.

**Parcours 89 : Matinée 80 km** : A partir de St Martin – Viols le fort – Cantagrils – Vailhauquès – Côte des Pompiers – Bel Air – St Jean

**Parcours 91 : 130 km, 1996 m D+ : la Rouquette, Saint Jean de la Blaquière, Liausson**

Saint Jean - Saint-Georges - Murviel - Montarnaud - Argelliers - Puéchabon - **Saint-Jean-de-Fos (café)** - Arboras - la Rouquette - Saint-Jean-de-la-Blaquière – Loiras – St Martin - Cartel - Octon - Salasc - Mourèze - **Clermont (repas 87 km)** – Brignac – Canet - Le Pouget - Aumelas - Bel-Air - Saint-Georges - Saint-Jean :

**Possibilité de raccourcir : A partir de Cartels** – Lacoste – Clermont (repas) retour sur parcours.

**Parcours 92 : 130 km, 1111 m D+ : la Rouquette, Pézénas**

Openrunner : 10971304

Saint Jean – Pignan – Cournonterral – Cardonnet – Aumelas – le Pouget – **Canet (pause-café)** – Aspiran – Fontes – la Rouquette – Neffies – Caux – **Pézénas (repas : 80 km)** – Castelnaud de Guers – Pinet – Loupian – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – Pignan – Saint Jean

**Parcours 93 : 112 km, 1125 m D+ : Ferrières, les Embruscalles,**

Openrunner N° 10497421

Saint-Jean – Bel-Air – Montarnaud – Argelliers – Les Matelettes – **Viols le Fort (pause-café)** – Saint Martin de Londres – Notre Dame de Londres – Ferrières les Verreries – Pompignan – Les Embruscalles – Claret – Lauret – Valflaunes – **Saint Mathieu de Trévières (repas 80 km)** – Saint Jean de Cuculle – les Matelles – Saint Gély – Grabels – Bel-air – Saint Jean

**Parcours 94 : 127 km, 1336 m D+ : Gorges de l'Hérault, la Cardonille, Pic Saint Loup**

St Jean – Bel Air – **Montarnaud (pause-café)** – Argelliers – Puéchabon – St Guilhem – Causse de la Selle – St Etienne d'Issansac – Col de la Cardonille – Notre Dame de Londres – Le Rouet – Pic St Loup – **St Mathieu (84 km repas)** – Assa – Prades – St Gély – Grabels – Bel Air – St Jean

**Parcours 95 : Matinée 74 km :** A partir du pont du Diable – St Jean de Fos – Montpeyroux – Lagamas – Gignac – St Paul – Murviel – Pignan – St Jean

**Parcours 96 : 121 km, 787 m dénivelé : En direction de la Camarque**

Openrunner n° 10971237

Saint Jean – Bel-Air – Grabels – Saint Gély – Prades – **Assas (pause-café)** – Sussargues – Saint Génies des Mourgues – Lunel Viel – Lunel – Marsillargues – Saint Laurent d'Aigouze – Aigues Mortes – **Le Grau du Roi (repas : 80 km)** – La Grande Motte – Camon – Palavas – Villeneuve les Maguelonne – Saussan – Lavérune – Saint Jean

## 6. SORTIES DEPORTEES

**Parcours 97 : 103 km, 1602 m D+ : Départ Murviel les Béziers, Le Pin, le Lau**

**Openrunner N° 9652057**

Murviel – Cazedames – Pierrrerue – Prades sur Vernazobre - Berlou – Escagnès – Mézeilles – Boissezon – Vieussan – le Pin – le Lau - Le Poujol – Les Aires – **Faugères ( 70 km repas)** – Caussiniojou – Cabrérolles – Aigues Vives - St Nazaire de Ladarrez – Causse et Veyran – Murviel les Béziers

**Parcours 98 : 120 km, 1650 m D+ : départ Gignac, col du Perthus – col de l'homme mort**

**Openrunner N° 8532242**

Gignac – Lagamas – Montpeyroux – Jonquières – St Félix – Rabieux – Cartels – Les Hémiès – **Lodève (pause-café)** – Col du Perthus – Roqueredonde – avant Ceilhes-Rocozeles à gauche – Col de l'Homme mort – Joncels – **Lunas (repas base nautique ou au Bousquet d'Orb 78 km)** - Col de Dio – Col de la Merquièrre – Salasc – Mourèze – Clermont l'Hérault – Brignac – St André – Gignac.

**Raccourci possible de 13 km** à partir du col du Perthus à gauche D 142 sur 3,5 km – à droite D 138 E2 sur 4 km - à gauche Joncels retour sur parcours

**Parcours 99 : 109 km, 1750 m D+ : départ Bédarieux, Croix de Mounis**

**Openrunner N° 8530836**

Bédarieux – La Tour sur Orb – Graissesac – Col de Layrac (765m) – Col de Talis (913m) – Mélagues – Labiras – Maussac – Tauriac – Cenomes – Fayet – **Brusque (63 km repas)** – Croix de Mounis (800m) – St Gervais sur Mare – Castanet le bas – Villemagne – Hérépian – Bédarieux.

**Parcours 100 : 131 km, 1548 m D+ : départ Sommières, Mont Bouquet**

**Openrunner N° 9821803**

Sommières – **St Mamert (D22) (pause-café)** – Fons (D1) – Sauzet ( D7) – La Régisserie (D7) St Maurice-de-Cazevielle (D7) – St-Jean-de-Ceyragues (D7) – St-Just et Vacquières (D7) – à gauche sur 1km D6 et à droite Brouzet-les-Ales –à la sortie de suite à droite le mont BOUQUET – D607 Seynes – D 115 et D218 Belvèzet – **Uzes par D 979 (75 km Repas)** - Prendre la D 982 sur 2 km à droite D22 – Rester sur la D22 jusqu'à St-Mamert du Gard en passant par La Calmette – Parignargues (D1) – Clarensac (voie verte) – Sommières par D40.

**Possibilité de raccourcir : 115 km :** éviter le mont Bouquet (passage à+20%) prendre un bout de D6 et rejoindre le parcours. Raccourci 10km environ

Pour le retour à partir de St Mamert Sommières direct Raccourci 10km environ.



**Parcours 101 : 74 km, 1473 m D+ : départ parking des Vailhes, Col du Perthus, de l'Homme mort, de la Baraque**

Parking des Vailhes – Les Hémies – **Lodève (pause-café)** – Col du Perthus – Roqueredonde – Ceilhes – Col de l'homme mort – Joncels – Lunas – Col de la Baraque – Lodève – Les Hémies – parking des Vailhes

**Parcours 102 : 108 km : départ St Bazille de Putois, col du Rédares, col du Mercou, col du Pas, col de la Triballe**

**Openrunner N° 8804054**

St Bazille de Putois – Montoulieu – St Hippolyte du Fort – Col du Rédarès (423 m) – **Lasalle (pause-café)** – Col du Mercou (570 m) – L'Estréchure – Saumane – Les Plantiers – Col du Pas (833m) – **Valleraugue (69 km repas)** – Le Gasquet – Notre Dame de la Rouvière – Col de la Triballe (612 m) – St Marcial – Sumène – Ganges – St Bazille de Putois

**Parcours 103 : 116 km, 2260 m D+ : départ Ganges, l'Aigoual par la Luzette**

**Openrunneur N° 8618104**

Ganges – Sumène – Cap de Coste - **Pont d'Hérault (pause-café)** – Le Mazel – Taleyrac - Col des Vieilles (782 m) – **La Luzette (1351m)** – L'Espérou – Col Serreyrède (1299 m) – **Mont Aigoual (1567 m) repas** - Col Serreyrède – X D986/986A - Col de Faubel (1285m) – avant Espérou Col du Minier (1264 m) – Le Vigan – Pont d'Hérault – Ganges

**Variante D+ 1500 m :** Ganges - Sumène – Le Mazel – Valleraugue – Espérou - regroupement – retour sur parcours

**Parcours 104 : 110 km, 2000 m D+ : départ Bédarieux, Croix de Mounis, Monts de l'Espinouse, lac du Laouzas**

**Openrunner N° 111741**

Bédarieux – Hérépian – Villemagne – **St Gervais sur Mare (pause-café)** – Croix de Mounis (808 m) – Murat – lac du Laouzas – col de Frajure (957m) – **Fraisse sur Agout (67 km repas)** – col de Fontfroide (972 m) – Cambon – Salvergues – Sommet de l'Espinouse (1119 m) – col de l'Ourtigas – (988m) – Col de Madale (691 m) – Le Pujol sur Orb – D160E6 – D160 – Les Aires - Hérépian – Bédarieux

**Parcours 105 : 91 km, 1475 m D+ : départ parking des Vailhes, Cirque de Label, Avène, Col de la Merquièrè**

**Openrunner 10524608**

Parking des Vailhes – les Hémies – **Lodève (pause-café)** – Cirque de Labeil – Roqueredonde – Ceilhes – Avène – Avène les bains – **Le Bousquet d'Orb (repas)** – Caunas – Col de Dio - Col de la Merquièrre – Brenas - Octon – Parking des Vailhes

**Parcours 106 : 120 km, 1547 m D+ : départ Pézénas, arrière-pays Biterrois**

openrunner N° 8661232

Pézénas : Caux - **Roujan (pause-café)** - Vailhan – Fournols – Pader - Pézénas les mines – Poux sec - Faugères, Caussiniojols, Cabrerolles – Aigue Vives - Avant Lenthaleric à droite – St Nazaire de Ladarez – Causse Veyran – **Murviel (82 km repas)** , St Génies de Fontedit - Autignac – Laurens – Fouzillon – Pouzolles – Margon – Alignan du vent – Tourbes – Pézénas

**Parcours 107 : 114 km, 1650 m D+ : départ Gignac, Col des Vents, Cirque de Navacelle, Gorges de l'Hérault**

openrunner N° 8614544

Gignac – Lagamas – Montpeyroux – Arboras – col des Vents – Le Coulet – **St Maurice de Navacelle (32 km pause café)** – cirque de Navacelle – Blandas – Montardier – St Laurent du Minier – **Cazillac ou Ganges (72 km repas)** - Brissac – Causse de la Selle – St Guilhem – Aniane – Gignac

**Parcours 108 : 80 km, 1909 m D+ : départ Carpentras, le Mont Ventoux**

**Parcours groupe 1 : 74 km :** Carpentras – Mazan – **Mormoiron (pause-café)** – Bédoin – Chalet Reynard – Col des Tempêtes (1909 m) – **Chalet Reynard (repas commun avec groupe 2 et conjoints et retour avec groupe 2)** – Bédoin – Carpentras

**Parcours groupe 2 : 94 km :** Carpentras – Mazan – **Mormoiron (pause-café)** – Ville sur Auzon – Gorges de la Nesque – Sault – **Chalet Reynard (1419 m) Repas commun avec groupe 1 et conjoints et retour avec groupe 1)** – Bédoin – Carpentras

**Parcours 109 : 91 km, 892 m D+ : départ Abbaye de Montmajour, les Baux de Provence**

Abbaye de Montmajour – Fontvieille – **Mories (pause-café)** – Eyguières – D569 – Maussane-les-Alpilles – Les Baux de Provence – **Saint Etienne du Grès (repas)** - Fontvieille – Abbaye de Montmajour

