



Parcours ROUTE

AOUT 2025



Départ du Terral 7h30

Le café est offert par le club :
Tous les dimanches pour les "Musculaires"
Tous les mercredis pour les "V.A.E "



Mousse et café offerts par le CTV le midi pour les sorties journées



Dimanche 03/08

83 km D+ 786 m [Openrunner N° 17239448](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Grabels - St Clément - **Prades (Pause-Café)** - Assas - Ste Croix-de-Quintillargues - St Mathieu - St Jean de Cuculles - Les Matelles - St Gély - Grabels - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

Ou 75 km D+ 735 m [Openrunner N° 17485940](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Grabels - St Clément - Prades (Pause-Café) - St Vincent de Barbeyrargues - Assas - Cécélès - St Mathieu - St Jean de Cuculles - Les Matelles - St Gély - Grabels - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

Mardi 05/08

82 km D+ 491 m [Openrunner N° 17486012](#)

St Jean - Lavérune - Pignan - Montbazin - Cournonterral - **Villeveyrac (Pause-café)** - Mèze - Bouzigues - Balaruc le Vieux - Frontignan - Vic la Gardiole - La Tortue - Fabrègues - Lavérune - St Jean

Ou 68 km D+ 512 m [Openrunner N° 17008126](#)

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

Jeudi 07/08

81 km D+ 884 m [Openrunner N° 17486376](#)

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

Ou 69 km D+ 586 m [Openrunner N° 17487706](#)

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

Dimanche 10/08

79 km D+ 766 m [Openrunner N° 16395191](#)

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

Ou 70 km D+ 605 m [Openrunner N° 16031341](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Grabels - St Gély - **Les Matelles (Pause-café)** - Le Relais des Chênes - Viols le Fort - Argelliers - Montarnaud - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

Mardi 12/08

88 km D+ 636 m [Openrunner N° 17017695](#)

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

Ou 73 km D+ 398 m [Openrunner N° 17017807](#)

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

Jeudi 14/08

88 km D+ 861 m [Openrunner N° 16606216](#)

St Jean - Lavérune - St Georges – Bel Air - St Paul - La Boissière - **Aniane (Pause-café)** - Pont du Diable - St Jean de Fos - Montpeyroux - Arboras - St Saturnin - St Guiraud - St Félix de Lodez - St André de Sangonis - Gignac – La Taillade - St Paul - Murviel - Pignan - St Jean

Ou 75 km D+ 644 m [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 17/08

83 km D+ 786 m [Openrunner N° 17239448](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Grabels - St Clément - **Prades (Pause-Café)** - Assas - Ste Croix-de-Quintillargues - St Mathieu - St Jean de Cuculles - Les Matelles - St Gély - Grabels - Bel Air – St Georges - Lavérune - St Jean

Ou 76 km D+ 735 m [Openrunner N° 17485940](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Grabels - St Clément - Prades (Pause-Café) - St Vincent de Barbeyrargues - Assas - Cécélès - St Mathieu - St Jean de Cuculles - Les Matelles - St Gély - Grabels - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

Mardi 19/08

82 km D+ 491 m [Openrunner N° 17486012](#)

St Jean - Lavérune - Pignan - Montbazin - Cournonterral - **Villeveyrac (Pause-café)** - Mèze - Bouzigues - Balaruc le Vieux - Frontignan - Vic la Gardiole - La Tortue - Fabrègues - Lavérune - St Jean

Ou 68 km D+ 512 m [Openrunner N° 17008126](#)

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

Jeudi 21/08

86 km D+ 909 m [Openrunner N° 21757771](#)

St Jean - Lavérune - Pignan - Cournonterral - Fertalières - Cardonnet - **Cabrials (Pause-Café)** - Vendémian - St Bauzille de la Sylve - Gignac - Aniane - La Boissière - St Paul - Murviel - St Georges - St Jean

Ou 71 km D+ 772 m [Openrunner N° 16031622](#)

St Jean - Lavérune - Pignan - Cournonterral - Fertalières - Cardonnet - **Cabrials (Pause-Café)** - Vendémian - Aumelas - St Paul - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

Dimanche 24/08

88 km D+ 1072 m [Openrunner N° 16299760](#)

St Jean – Lavérune – St Georges - Bel Air - Grabels - St Gély - **Les Matelles (pause- café)** - St Jean de Cuculles - Cazevieille - Viols le Fort - Argelliers - La Boissière - Montarnaud - Murviel - Pignan - St Jean

Ou 78 km D+ 766 m [Openrunner N° 16395191](#)

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

Mardi 26/08

88 km D+ 636 m [Openrunner N° 17017695](#)

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

Ou 73 km D+ 398 m [Openrunner N° 17017807](#)

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

Jeudi 28/08

73 km D+ 851 m [Openrunner N° 16031803](#)

St Jean – Lavérune - St Georges - Bel air - Vailhauquès - **Viols le Fort (Pause-Café)** - Cazevieille - St Jean de Cuculles - Les Matelles - St Gély - Grabels - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

Ou 62 km D+ 626 m [Openrunner N° 17605799](#)

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

Séjour Annuel le PAL DU 29 AU 31 AOUT pour les inscrits

**Samedi 30 AOUT à 10 h00, Forum des Associations, parc du Terral.
Les volontaires pour tenir le STAND CTV sont : Ramon, Claude C, Annie et David L,
Christian Ter, Jean-Luc B, et (Didier R ?).**

Dimanche 31/08

94 km D+ 984 m [Openrunner N° 16813068](#)

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

Ou 83 km D+ 786 m [Openrunner N° 17239448](#)

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Grabels - St Clément - **Prades (Pause-Café)** - Assas - Ste Croix-de-Quintillargues - St Mathieu - St Jean de Cuculles - Les Matelles - St Gély - Grabels - Bel Air - St Georges - Lavérune - St Jean

Ou 76 km D+ 735 m [Openrunner N° 17485940](#)

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

Mardi 02/09

82 km D+ 491 m [Openrunner N° 17486012](#)

St Jean - Lavérune - Pignan - Montbazin - Cournonterral - **Villeveyrac (Pause-café)** - Mèze - Bouzigues - Balaruc le Vieux - Frontignan - Vic la Gardiole - La Tortue - Fabrègues - Lavérune - St Jean

Ou 68 km D+ 512 m [Openrunner N° 17008126](#)

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

Jeudi 04/09

82 km D+ 834 m Openrunner N° 17013228

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Montarnaud - Argelliers - Puéchabon - **Aniane (Pause-café)** - Gignac - St Bauzille de sylve - Aumelas - St Paul - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean

Ou 69 km D+ 663 m Openrunner N° 17487310

St Jean - Lavérune - St Georges - Bel Air - Montarnaud - Argelliers - Puéchabon - **Aniane (Pause-café)** - Gignac - La Taillade - St Paul - Murviel - Pignan - Lavérune - St Jean.

Proposition de 2 sorties " journée" pour ceux qui le souhaiteraient.

Dates à définir, en fonction de la météo.

SORTIE JOURNEE DEPORTEE A BEDARIEUX - MONT DE L'ESPINOUSE

Rendez-vous 6h30 du Terral pour covoiturage

119 km D+ 1760 m Openrunner N° 19260062

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 Fonfroide (972 m) – Cambon – Salvergues – Sommet de l'Espinouse (1119 m) – Col de l' Ourtigas – (988m) – Col de Mazdale (691 m) – Le Poujol sur Orb – Hérépian - Bédarieux

SORTIE JOURNEE DEPORTEE A GANGES / MONT AIGOUAL PAR LE COL DU MINIER

Rendez-vous 6h45 du Terral pour covoiturage

103 km D+ 1548 m Openrunner N° 16557462

Ganges - Pont d'Hérault - **Le Vigan (Pause - café)** - Col du Minier – Espérou - **Mont Aigoual (repas à l'observatoire)** - Espérou - Valleraugue - Pont d'Hérault - Ganges