

	Parcours VAE Octobre 2025	 
---	--------------------------------------	--



VAE : Départ 9h00 du Château du Terral



**Mini-VAE : Départ le samedi 9h15 du Terral.
Environ 30 à 35 km, du plat, vers la mer.**

Jusqu'au 29 octobre, le café est offert par le club tous les mercredis.

Même délai, Pour les Sorties "Journée" : Mousse et café du midi, offerts par le club.

Mercredi 1^{ER} OCTOBRE. . Sortie journée, départ déporté à LAGAMAS .

7h45 au TERRAL pour covoiturage.

Openrunner n° 22270502. 94 km D+ 1184 m.

Parcours magnifique : Col du vent, Gorges de la Vis, repas à Ganges.

OU 62 km 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

Dimanche 5 octobre 65 km D+ 637 m

ST JEAN. PIGNAN. MURVIEL. **ST PAUL. (Pause-Café)** GIGNAC. ST BAUZILLE DE LA SYLVE. AUMELAS. LA
TAILLADE. CARDONNET. COURNONTERRAL. LAVERUNE. ST JEAN.

Mercredi 8 octobre 62 km D+ 450 m

ST JEAN. St GEORGES. MURVIEL. **MONTARNAUD. (Pause-café)** ARGELLIERS. LA BOISSIERE. MAS. D'ALHEN.
ST PAUL. MURVIEL. PIGNAN. ST JEAN.

Dimanche 12 octobre 62 km D+ 400 m

ST JEAN. PIGNAN. MONTBAZIN. **VILLEVEYRAC (Pause-café)**. LOUPIAN. BOUZIGUES. POUSSAN.
MONTBAZIN. VOIE ROMAINE. FABREGUES. SAUSSAN. LAVERUNE. ST JEAN.

Mercredi 15 octobre 65 km D+ 740 m

ST JEAN- PIGNAN- COURNONTERRAL – CARDONNET – **CABRIALS (Pause-café)** VILLEVEYRAC –MONTBAZIN-
COURNONTERRAL – ST JEAN.

Dimanche 19 octobre . 63 km D+ 410 m

ST JEAN. SAUSSAN. FABREGUES. GOLF. LA TORTUE. VIC LA GARDIOLE LES ARESQUIERS **FRONTIGNAN (Pause Café)**. - PISTE CYCLABLE . POUSSAN. MONTBAZIN par PISTE CYC. COURNON. PIGNAN. LAVERUNE. ST JEAN.

Mercredi 22 octobre 63 km D+ 510m

ST JEAN. COURNONTERRAL. **VILLEVEYRAC . (Pause –café)** .LOUPIAN. PISTE. BOUZIGUES. POUSSAN. MONTBAZIN. VOIE ROMAINE. FABREGUES. ST JEAN.

Dimanche 26 octobre 63 km.

ST-JEAN. PIGNAN .MURVIEL. **MONTARNAUD (Pause-café)**. ARGELLIERS. PUECHABON. VIOLS LE FORT. SAUGRAS. VAILHAUQUES. COTE DES POMPIERS. BEL AIR. ST JEAN.

Mercredi 29 octobre . 62 km

St JEAN. ST GEORGES. BEL AIR. VAILHAUQUES. MAS DE PERRY. MURLES. **VIOLS LE FORT (Pause-café)** LES MATELETTES. ARGELLIERS. MONTARNAUD. BEL AIR. ST JEAN.

Dimanche 02 novembre 60 km- D+ 620m

ST JEAN. BEL AIR. GRABELS. ST GELY. **LES MATELLES (Pause café)** SOURCES DU LEZ. PISTE. Collège. ST GELY. Rte de COMBAILLAUX (D127E5). GRABELS. BEL AIR. ST GEORGES. LAVERUNE .ST JEAN