

Mercredi 5 novembre

Grand parcours : [Grabels - Joel N°115 | OpenRunner](#)

Grabels-St Gély-Le golf-St Clément de Rivière-Prades le Lez-Assas-Ste Croix de Quintillargues-St Mathieu-Pic St Loup-Notre Dame de Londres-St Martin de Londres (ravito eau km 48)-Viols le Fort-Les Matellettes-Argelliers-Montarnaud-Vailhauquès-Grabels. Environ 82 km.

Petit parcours :

Idem que le grand jusqu'au Pic St Loup puis retour par St Martin-Viols le Fort-Les Matellettes-Argelliers-Montarnaud-Vailhauquès-Grabels Environ 75 km.

Mercredi 12 novembre

Grand parcours : [Grabels - Joel N°116 | OpenRunner](#)

Grabels-St Gély du Fesc-Les Matelles-St Mathieu-Valflaunès-Mas Gourdou-Le Plateau-Lauret-Sauteyrargues-Vacquières-Babara-côte de Carnas-St Bauzille de Montmel (ravito eau km 51)-Montaud-St Drézéry-Assas-Prades le Lez-St Clément de Rivière-Le golf-St Gély du Fesc-Mas de Pierrette-Grabels. Environ 84 km.

Petit parcours :

Idem que le grand jusqu'à Babara puis Fontanès-Ste Croix de Quintillargues-Assas-Prades le Lez-St Clément de Rivière-Le golf-St Gély du Fesc-Mas de Pierrette-Grabels. Environ 76 km.

Mercredi 19 novembre

Grand parcours : [Grabels - Joel N°117 | OpenRunner](#)

Grabels-Murles-Saugras-Vailhauquès-Montarnaud-La Boissière-La Taillade-Cournonterral-Pignan-Murviel (ravito eau km 59)-Bel Air par la centrale électrique-Côte des pompiers-Vailhauquès-Grabels.

Environ 81 km.

Petit parcours :

Idem que le grand jusqu'à Bel Air puis Grabels direct. Environ 73 km.

Mercredi 26 novembre

Grand parcours : [Grabels - Joel N°319 | OpenRunner](#)

Grabels-Vailhauquès-Argelliers-Puéchabon-Pont du diable-Montpeyroux (ravito eau km 35)-Jonquières-St Félix-St André-Gignac (ravito eau km 49)-St Bauzille de la Sylve par chemin de Pélican-Aumelas-La Taillade-St Paul et Valmalle-Bel Air-Grabels. Environ 82 km.

Petit parcours :

Idem que le grand jusqu'à Montpeyroux puis Gignac-St Bauzille de la Sylve par Chemin de Pélican-Aumelas-La Taillade-St Paul et Valmalle-Bel Air-Grabels. Environ 75 km.