

Parcours des dimanches novembre 2022

Départ 8h30

PARCOURS N° 315

Secteur : **NORD**

DATE : **Dimanche 6 novembre 2022**

Dénivelé : **795**

Km : **88 Kms**

Lien Openrunner : <https://www.openrunner.com/r/11785729>

Grabels-Fontfroide-Montferrier-Prades-zone industrielle D109-Assas-R p de la citerne-St Drézéry-St Jean de Cornies-St Hilaire-Galargues-Campagne-Garrigues-côte de Carnas-Babara-Vacquières-Sauteyrargues*-Lauret-le plateau-Valflaunès -St Mathieu-Les Matelles-St Gély-Grabels(88kms) (petit parcours72kms)*

**Départ circuit long, Circuit court par St Mathieu direct (72kms)*

PARCOURS N° 309

Secteur : **SUD/OUEST** DATE: **Dimanche 13 novembre 2022**

Dénivelé : **827**

Km : **85 Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4389638>

*Grabels-Bel Air-St Georges ,D5E2-Lavérune-Saussan,D27E7-D185-Villeneuve lès Maguelone-D116-Mireval,D114-Cournonterral-La Taillade-D27*La Boissiere -Montarnaud-Vailhauquès-Grabels(85kms) (Parcours court 72kms)*

**Départ circuit long, Circuit court par St Paul(72kms)*

PARCOURS N° 321

Secteur : **EST**

DATE : **Dimanche 20 novembre 2022**

Dénivelé : **869**

Km : **86 Kms**

Lien Google : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4223159>

Grabels-Fontfroide-St Clément-Source du Lez-Les Matelles-St Mathieu Valflaunès-Le plateau-Lauret-Sauteyrargues-Claret-Les Embruscalles-Le plateau Valflaunès-St Mathieu-Les Matelles-St Gély-Grabels(86kms) (petit parcours 67kms)*

**Départ circuit long, Circuit court par Valflaunès et jonction avec grand parcours(67kms)*

PARCOURS N° 306

Secteur : **NORD OUEST**

DATE: **Dimanche 27 novembre 2022**

Dénivelé : **746**

Km : **85Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4389497>

Grabels-Fontfroide-St Clément-Source du Lez-St Mathieu-Fontanes-Babara Vacquières-Corconnes-Carnas-St Bauzille de Montmel-Montaud-Guzargues-Assas-St Vincent-Prades-St Gély- Grabels (85kms) (Circuit court 73kms)*

**Départ circuit long, Circuit court St Bauzille puis jonction avec circuit long (73kms)*