

Parcours dimanches du mois d'octobre

PARCOURS N° 316

Secteur : **NORD** DATE : **Dimanche 5 Octobre 2025**

Dénivelé : **1075**

Km : **88 Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=6405575>

*Grabels-Bel Air-St Paul -La Taillade-Gignac-St André de Sangonis-Ceyras Clermont-*****le barrage du Salagou-Mas Audran-Rabieu-St Guiraud Jonquieres-Montpeyroux-pont du Diable-Aniane-La Boissiere-Montarnaud-Bel Air Grabels(88kms) (Parcours court 70kms)*

**Départ circuit long,Circuit court par canet (70kms)*

PARCOURS N° 304

Secteur : **NORD** DATE: **Dimanche 12 Octobre 2025**

Dénivelé : **948**

Km : **85Kms**

Lien Google : <http://www.openrunner.com/index.php?id=6405690>

*Grabels-St Clément-Prades-St Vincent-Assas-Sainte Croix de Quintillargues-Fontanes-Sauteyrargues*****-Claret-Les Embruscalles-Ferrières les Verreries -Notre dame de Londres Saint Martin de Londres-Viols le Fort-Murles -route des combes-Combaillaux (D127E6)Grabels(85kms) (parcours court 65kms)*

**Départ circuit long,Circuit court par Lauret -Valflaunès-St Mathieu-Les Matelles-St Gély-Grabels (65kms)*

PARCOURS N° 301

Secteur : **NORD** DATE: **Dimanche 19 Octobre 2025**

Dénivelé : **736**

Km : **84Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=6926236>

*Grabels-Vailhauquès-Montarnaud-Argelliers-Les Matelettes-Viols le Fort-St Martin de Londres-Notre Dame de Londres-Pic St Loup-St Mathieu*****-Sainte Croix de Quintillargues Assas-St Vincent-Prades-st Clément-St Gély-Grabels(84kms) (parcours court 73kms)*

**Départ circuit long-Circuit court par Les matelles(73kms)*

PARCOURS N° 300

Secteur : **SUD OUEST** DATE: **Dimanche 26 Octobre 2025**

Dénivelé : **615**

Km : **85kms**

Lien Openrunner: <http://www.openrunner.com/index.php?id=5500703>

*Grabels-Bel Air-Murviel par centrale électrique-Pignan-Cournonterral-Mireval *****-Frontignan-Balaruc les bains-Balaruc le vieux (D2E5 puis D119E2) Poussan-Montbazin-Cournonterral-Pignan-St Georges-Bel air Grabels(85kms)(parcours court 62kms)*

**Départ circuit long,Circuit court par Villeneuve lès maguelone-la prison-Lavérune-St Georges-Bel air Grabels(62kms)*