

# Parcours Dimanches Mars 2023

## PARCOURS N° 300

Secteur : SUD OUEST DATE: Dimanche 5 mars 2023

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)

## PARCOURS N° 305

Secteur : EST DATE: Dimanche 12 mars 2023

Dénivelé : 835

Km : 88Kms

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=6926319>

Grabels-Montferrier-St Clément-Source du lez-Les Matelles-Les Cazarels-St Mathieu St Bauzille de Montmel\*, à la sortie à gauche(D21)Garrigues Campagne-Aspères-SalinellesSommières Saussines-St Hilaire-St Jean de Cornies-St Drézéry-Guzargues-Assas-Prades St Clément-St Gély Grabels(88kms) (parcours court 66kms)

\*Départ circuit long Circuit court par Montaud-St Drézéry et jonction avec le grand parcours (65 kms)

## PARCOURS N° 307

Secteur : NORD DATE: Dimanche 19 mars 2023

Dénivelé : 1207

Km : 89Kms

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=7618697>

Grabels-Bel air-Montarnaud-La Boissière-Aniane-Pont du Diable-Causse de la Selle\*-St Etienne D'Issansac-Bas de la Cardonille-St Martin de Londres-Viols le Fort-Murles-Grabels (89kms) (Circuit court 82kms)

\*Départ circuit long, Circuit court par st Martin -reprise du circuit long(82kms)

## PARCOURS N° 311

Secteur : OUEST DATE: Dimanche 26 mars 2023

Dénivelé : 1119

Km : 87

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=4389710>

Grabels-Bel Air-St Paul-La Taillade(D114)Cabrial(D114E11)Plaissan(D131E11)\*Puis à gauche D30E10-St Pargoire (D131 )St Pons de Mauchiens D131E12 et D161 Abbaye de Valmagne(D5)Villeveyrac-Montbazin-Cournonterral-Pignan-St Georges-Bel Air Grabels(87kms) (Parcours court 78Kms)

\*Départ circuit long, Circuit court par Villeveyrac puis jonction circuit long(78kms)