

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)Plaisan(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)*