

Parcours du mois de Mars

PARCOURS N° 309 ou **Randonnée du Salagou »** [3 Parcours 54kms,77Kms,88Kms](#)

Secteur : **SUD/OUEST** DATE : **Dimanche 1^{er} Mars 2026**

Dénivelé : **827** Kms : **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)*

PARCOURS N° 302

Secteur : **OUEST** DATE : **Dimanche 8 Mars 2026**

Dénivelé : **1009** Km : **85Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=7618519>

Grabels-St Paul-Gignac(D131E5)St Bauzille de la Sylve-Le Pouget(D123)Puilacher-Bélarga-St Pargoire(D30 puis D2)(D114E2)Cabrials(D114)La Taillade St Paul-Bel Air-Grabels(85kms)
(parcours court 77kms)*

**Départ circuit long, Circuit court par Plaissan par D131 (77kms)*

PARCOURS N° 303

Secteur : **EST** DATE : **Dimanche 15 Mars 2026**

Dénivelé : **693** Km : **81Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=7618629>

Grabels-Fontfroide-Montferrier-Prades(zone industrielle)Route de Teyran , Teyran-carrefour de la citerne à droite (D26 puis D26E3et D26e4) Sussargues(D54) le Bérange(D610)St Génies des Mourgues-St Christol par D105 Boisseron -Saussines-St Hilaire de Beauvoir à la sortie à droite D21E2*

Montaud-Assas Prades-St Clément-le golf-st Gély- Grabels(81kms) (parcours court 60kms)

**Départ circuit long, Circuit court par St Drézéry et Montaud puis jonction avec parcours long(60kms)*

PARCOURS N° 307

Secteur : **NORD** DATE: **Dimanche 22 Mars 2026**

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)*

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

PARCOURS N° 327

Secteur : **NORD** DATE : **Dimanche 29 Mars 2026**

Dénivelé : **916** Km : **85Kms**

Lien Openrunner : <https://www.openrunner.com/r/10818370>

Grabels-Bel air-Montarnaud-La Boissière-Aniane-Pont du Diable-St Jean de Fos Montpeyroux-St Etienne les bains-St André de Sangonis-Ceyras-Clermont Brignac-Le Pouget-Aumelas-La Taillade-St Paul-Valhauquès-Grabels(85kms) (*petit parcours 74kms)*

**Départ circuit long Circuit court par Gignac,la taillade et jonction avec le grand parcours (74 Kms)*