

Parcours dimanches du mois de Mars 2024

Attention : Départ 8h30 à partir du 1^{er} mars

PARCOURS N° 321

Secteur : **EST** DATE : **Dimanche 3 mars 2024**

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(89kms) (petit parcours 67kms)*

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

PARCOURS N° 328

Secteur : **NORD** DATE : **Dimanche 10 mars 2024**

Dénivelé : **916** Km : **83Kms**

Lien Openrunner : <https://www.openrunner.com/r/12550811>

*Grabels-Bel air-Montarnaud-La Boissière-Aniane-Pont du Diable-St Jean de Fos-Montpeyroux-Arboras(bas)St Saturnin-St Guiraud-direction Rabieux-St Felix-St André de Sangonis-Gignac*St Bauzille de la Sylve-Aumelas-La taillade-St Paul-Bel air-Grabels(83kms) (*petit parcours 74kms)*

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

PARCOURS N° 320

Secteur : **EST** DATE : **Dimanche 17 mars 2024**

Dénivelé : **756** Km : **85 Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=5437136>

Grabels-Fontfroide-Montferrier-Prades(zone industrielle)Route de Teyran Assas-Guzargues-(Rond point citerne)Montaud(à droite D21E2 puis D120)St Hilaire de Beauvoir- Saussines-Sommieres-Salinelles-Aspères-Garrigues(D120) St Bauzilles de Montmel-St Mathieu-Les Matelles-St Gély-Grabels(85kms)(petit parcours72kms)*

**Départ circuit long Circuit court par St Hilaire-Galargues-Garrigues et jonction avec grand parcours(72kms)*

PARCOURS N° 317

Secteur : **NORD OUEST** DATE : **Dimanche 24 mars 2024**

Dénivelé : **958** Km : **87 Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=5472263>

Grabels-Vailhauquès-Montarnaud-Argelliers-La Boissière-Rte des mas La taillade-Aumelas-Vendémian-Cabrial-Cournonteral-Pignan-St Georges- Bel Air-Grabels(86kms)*

**Départ circuit long Circuit court par D114 Cournonteral-Pignan- St Georges-Bel air-Grabels(67kms)*

PARCOURS N° 302

Secteur : **OUEST** DATE : **Dimanche 31 mars 2024**

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-Bélariga-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)*