

Parcours dimanches Décembre 2025

PARCOURS N° 400

Secteur : **EST** DATE: **Dimanche 7 Décembre 2025**

Dénivelé : **706** Kms : **80**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=5416102>

Grabels-St Gély-le golf-St Clément-Prades-St Vincent-Assas centre-Rond point citerne D26 puis D26E3-Castries D610-Le Bèrange D106 puis D105- St Geniès des Mourgues-St Christol D118-Beaulieu-St Drézéry-Montaud-St Bauzille -St Mathieu- Les Matelles-St Gély-Grabels(80Kms)*

**départ circuit long, Circuit court par St Drézéry Montaud et Bauzille de Montmel-St Mathieu-Les Matelles-Grabels (61kms)*

PARCOURS N° 442 Point café Cyclo Club PLV piste cyclable à Cournonterral

Secteur : **SUD** DATE: **Dimanche 14 Décembre 2025**

Dénivelé : **542** Kms : **74**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=7883757>

*Grabels-Vailhauquès-Montarnaud-St Paul-Murviel-le plateau-maison de retraite-Pignan (D114) Cournonterral*Point café-Mireval-Villeneuve lès Maguelone -prison-Saussan-Lavérune-St Georges D102-Bel Air-Grabels(74kms) (petit parcours 60kms)*

**Départ circuit long, Circuit court par Cournonterral- Lavérune et jonction avec grand parcours(60kms)*

PARCOURS Spécial point café Paulhan

Secteur : **NORD** DATE: **Dimanche 21 Décembre 2025**

Dénivelé :

Kms : **72**

Lien Openrunner [Grabels](#)

[- point café Paulhan | OpenRunner](#)

Grabels-Bel Air-St Paul-La Taillade-Aumelas-Le Pouget-Puilacher-Bélarga-Paulhan-(point café) Bélarga- Puilacher-Le Pouget-Aumelas-St Paul-Bel air-Grabels (72kms) (Parcours commun)

PARCOURS N° 452

Secteur : **OUEST** DATE: **Dimanche 28 Décembre 2025**

Dénivelé : **752**

Kms : **73.5**

Lien Openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14204154>

*Grabels-Vailhauquès-Montarnaud-St Paul-La Taillade-Aumelas-Le Pouget-St Bauzille de la Sylve-Pélican-Gignac*Aniane-La Boissiere-Argelliers-Montarnaud-Bel air Grabels (74kms) (Parcours court 58kms)*

**départ circuit long,Circuit court par St paul-bel air- grabels (58kms)*