

# Parcours Dimanches Avril 2024

**Attention : Départ 8 heures à partir du 1<sup>er</sup> Avril**

## PARCOURS N° 202

Secteur : **EST**      DATE : **Dimanche 7 Avril 2024**

Dénivelé : **886**

Km : **98**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=6968245>

Grabels-St Clément-Prades-St Vincent-Assas centre D109E1-St Drézéry Beaulieu entrée à gauche-Saussines-Sommières\*-Villevieille D40 puis D440 Souvignargues D22-Fontanes D107-Lecques D164-Salinelles D178-Aspères D254-Campagne-Garrigues D120-Côte de Carnas-Babara-Fontanes-Les Matelles St Gély-Grabels(98kms) (parcours court 81kms)

\*Départ circuit long, Retour circuit court par Salinelles Aspères

## PARCOURS N° 204A

Secteur : **NORD**      DATE : **Dimanche 14 Avril 2024**

Dénivelé : **1276**      RDV : **8h Parking Mairie (côté rue de la treille face au N°7)**

Km : **100**

Lien Openrunner : <https://www.openrunner.com/route-details/18580997>

Grabels-Bel Air-St Paul-Aumelas-Le Pouget-Canet-Clermont L'hérault\* barrage du Salagou-Salelles du Bosc-Rabieux-St Jean de la Blaquiere D153-La Rouquette D9 Arboras-Montpeyrroux-Lagamas-Gignac-St Paul-Bel air-Grabels(100Km)) (parcours court 74kms)

\*Départ circuit long, Retour circuit court part Ceyras-st andré-gignac(74kms)

## PARCOURS N° 203

Secteur : **EST**      DATE : **Dimanche 21 Avril 2024**

Dénivelé : **912**

Km : **98**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=3304233>

Grabels-Montferrier-ZI de Prades-Teyran-St Drézéry-St Jean de cornies-St Hilaire-Galargues Campagne Aspères Salinelles\* D178-Lecques D35A-Gailhan D118-D107E1 Vacquieres-Sauteyrargues entrée de Lauret à gauche D17E7-Valflaunès-St Mathieu D26-Cécéles-Assas D109-St Vincent-Prades-St Gély-Grabels(99Km)

\*Départ circuit long retour par Sommieres-Galargues-st bauzille de montmel-st mathieu -les matellesgrabels(80kms)

## PARCOURS N° 211

Secteur : **NORD**      DATE : **Dimanche 28 Avril 2024**

Dénivelé : **1448**

Km : **95**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=6968294>

Grabels-Saint Paul N109-Gignac-Lagamas-Montpeyrroux\* Arboras D122 Les Lavagnes-St Jean de Buèges-Causse de la Selle-St Martin de Londres-Viols le Fort Murles-Grabels(95kms) (parcours court 70kms) \*Départ circuit long Retour circuit court par St Jean de Fos-

Puechabon-Viols (70 kms)