

## Parcours Dimanches Janvier 2026

### PARCOURS N° 407 Point café Montferrier (Espace culturel Devézou chemin des tennis)

Secteur : **EST** DATE: **Dimanche 4 Janvier2026**

Dénivelé : 772 Kms : **72Kms**

Lien Openrunner : [Grabels - N°407 | OpenRunner](#)

*Grabels-Fontfroide-La Lironde-Montferrier(point café)Prades le Lez-Teyran-St Drézéry Montaud-St Bauzille de Montmel-Sainte Croix-Assas-StVincent-Prades-St Gély mas de pierette-Combailaux-\*Vailhauquès-Côte des pompiers-Bel air-Grabels(72Kms) (parcours court 60kms)*

*\*départ circuit long,Circuit court Direct Grabels (60kms)*

### PARCOURS N° 409

Secteur : **NORD** DATE: **Dimanche 11 Janvier2026**

Dénivelé : **765** Kms : **74 Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=7881031>

*Grabels-Murles-Viols le Fort-St Martin de Londres-Notre Dame de Londres D122 E6 Côte des Vaches, D17E6-\* Lauret- Valflaunès par petite route à la sortie de Lauret à droite-St Mathieu-Les Matelles-St Gély Grabels(74kms)*

*\*départ circuit long, Circuit court Direct Valflaunes(66kms)*

### PARCOURS N° 430

Secteur : **NORD** DATE: **Dimanche 18 Janvier2026**

Dénivelé : **803** Kms : **75 Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=8088474>

*Grabels-St Clément-Prades-Assas-Sainte Croix de Quintillargues-St Mathieu-St Jean de Cuculles-Cazevieille-Viols le Fort-\*Saugras-Vailhauquès-Montarnaud Côte des pompiers-Grabels(75kms) (Parcours court 66kms)*

*\*Départ circuit long, Circuit court par Murles et Grabels (66kms)*

### PARCOURS N° 410

Secteur : **SUD** DATE: **Dimanche 25 Janvier2026**

Dénivelé : **742** Kms: **73Kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=5407653>

*Grabels-Bel Air-St Georges-Murviel-D102 (maison de retraite)-Pignan-Cournonterral-Mireval-Villeneuve lès Maguelone-Saussan-Lavérune-St Georges-Bel Air\*-Côte des pompiers-Vailhauquès-Combailaux-Grabels(73kms)(petit parcours 69kms)*

*\*départ circuit long, Circuit court Direct Grabels(69kms)*