

## **PARCOURS MERCREDIS JANVIER 2026**

### **Mercredi 7 janvier N° Joel 405 Grand parcours : <https://www.openrunner.com/r/14048144>**

Grabels-St Gély du Fesc-Les Matelles-St Mathieu-Valflaunès-Mas Gourdou-Le Plateau de Pompignan-Les Embruscalles-Claret (point eau km 43)-Sauteyrargues-Fontanès-Ste Croix de Quintillargues-Assas-Prades-St Clément de Rivière-Grabels. **Environ 75 km. Dénivelé : 644**

#### **Petit parcours :**

Idem que le grand jusqu'à Valflaunès puis Lauret-Sauteyrargues et jonction avec le grand parcours.

Environ 66 km.

### **Mercredi 14 janvier N° Joel 406 Grand parcours : <https://www.openrunner.com/r/14048199>**

Grabels-St Gély du Fesc-Les Matelles-St Mathieu-St Bauzille de Montmel-Montaud-St Drézéry (point eau km 34)-Rond-point de la citerne-Assas-à gauche D109 puis au rond-point D145 vers zone industrielle de Prades-Montferrier-St Clément de Rivière-SICA de Prades-St Gély par piste cyclable du collège-Mas de Pierrette-Combaillaux-Grabels. **Environ 71 km. Dénivelé : 652**

#### **Petit parcours :**

Idem que le grand jusqu'à Assas puis St Vincent de Barbeyrargues-Prades-Piste cyclable du collège-St Gély-Mas de Pierrette-Combaillaux-Grabels. Environ 62 km.

### **Mercredi 21 janvier N° Joel 407 Grand parcours : <https://www.openrunner.com/r/14048218>**

Grabels-Vailhauquès-Montarnaud-Murviel-Le Plateau-Cournonterral-côte de Fertaillère-La Taillade-La Boissière-Argelliers (point eau km 58)-Montarnaud-Bel Air-Grabels. **Environ 74 km. Dénivelé : 853**

#### **Petit parcours :**

Idem que le grand jusqu'à La Taillade puis St Paul-Montarnaud-Vailhauquès-Grabels. Environ 66 km.

### **Mercredi 28 janvier N° Joel 408 Grand parcours : <https://www.openrunner.com/r/14048274>**

Grabels-St Gély-Les Matelles-St Mathieu-Valflaunès-Lauret-Mas Blanc-Claret (point eau km 34)-Sauteyrargues-Fontanès-Mas de la Vieille-St Mathieu-Cécélès-Assas-St Vincent-Prades-St Clément de Rivière-Le Golf-St Gély-Grabels. **Environ 76 km.Dénivelé : 622**

#### **Petit parcours :**

Idem que le grand jusqu'à Lauret puis Sauteyrargues-Fontanès-Ste Croix-Assas-St Vincent-Prades-St Clément de Rivière-Grabels.