

Parcours des Dimanches du mois de Décembre 2022

Départ 9 heures à partir du 1^{er} Décembre

PARCOURS N° 403

Secteur: **SUD EST** DATE: **Dimanche 4 Décembre 2022**

Dénivelé : **702**

Kms: **75**

Lien Openrunner <https://www.openrunner.com/r/9245273>

Grabels-St Gély-le golf-St Clément-Prades-St Vincent-Assas centre-Rond point citerne D26 puis D26E4-Sussargues- Beaulieu-St Christol-St Génies des Mourgues- Castries. D26-Teyran-Prades-Montferrier-La Lironde-Grabels(75kms) (Parcours court 63kms)*

**départ circuit long,Circuit court par Fontmagne, Castries et jonction avec le grand parcours(63kms)*

PARCOURS N° 406

Secteur: **SUD OUEST** DATE: **Dimanche 11 Décembre 2022**

Dénivelé: **773**

Kms : **70kms**

Lien Openrunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=5407587>

Grabels-Vailhauquès-Montarnaud-Argelliers-Puiéchabon-Aniane-Gignac-D619-La Taillade- D114-Cournonterral-Pignan-Murviel , D102-Bel Air-Grabels(75kms)(petit parcours 57kms)*

**départ circuit long Circuit court Direct St Paul,Bel air(57kms)*

PARCOURS N° 405 Point café PL St Jean de Védas (piste cyclableournonterral)

Secteur : **SUDOUEST** DATE: **Dimanche 18 Décembre 2022**

Dénivelé : **936**

Kms : **82** Parcours court ou raccourci pour tous suite au point café (à voir le jour)

Lien Operunner: <https://www.openrunner.com/r/13972315>

Grabels-Bel air-N109 Murviel par D27 , le plateau-maison de retraite-Pignan-Cournonterral (point café) La Taillade-Gignac-Aniane-La Boissiere-Argelliers-Vailhauquès Grabels(82Kms)(Parcours court 67kms)*

**départ circuit long, Circuit court par St Paul-Montarnaud-Vailhauquès-Grabels(67kms)*

PARCOURS N° 409

Secteur **NORD** DATE: **Dimanche 25 Décembre 2022**

Dénivelé: **765**

Kms : **74Kms**

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)*