



Parcours août 2014
départ 7h30 du siège
(sauf indication contraire)



<p>Dimanche 3/8 Groupes 1 et 2 73 km ou 100 km</p>	<p>Randonnée de MONTBLANC – départ du parc des cèdres http://montblanc34.com/?tribe_events=rando-cyclo-cotes-de-thongue</p> <p>Ou (100 km) : St Jean — Bel Air — Montarnaud — Argeliers - <i>Viol le Fort (pause café)</i> – St Martin – Pic St Loup - Saint Mathieu – St Croix de Quintillargues – Assas – Prades - St Gély – Grabels – Bel Air – St Jean</p>
<p>Dimanche 3/8 Groupe 3 – 70 km</p>	<p>St Jean – Cournonterral – Villeveyrac – Loupian - Abbaye de Valmagne – Villeveyrac – Cournonterral - St Jean</p>
<p>Mercredi 6/8 Groupes 1 et 2 100 km</p>	<p>St Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – St Clément – Source du Lez - <i>Les Matelles (pause café)</i> – St Jean de Cuculles – Cazevieille – Viols le Fort – Les Matelettes – Puechabon – Aniane – La Boissière – Montarnaud – Bel Air – St Jean</p>
<p>Mercredi 6/8 Groupe 3 – 68 km</p>	<p>St Jean - Bel Air - Grabels – Vailhauques – Montarnaud – Argeliers - La Boissière - St Paul – Murviel – Pignan – St Jean</p>
<p>Dimanche 10/8 Groupes 1 et 2 – 100 km</p>	<p>Randonnée de FRONTIGNAN – Départ depuis la salle Henri Ferrari</p> <p>Ou (100 km) : St Jean — Bel Air — Grabels — Murles — <i>Viols le Fort (pause café)</i> — Puéchabon — St Jean de Fos — Montpeyrroux — Lagamas — Gignac — St Bauzille de la Sylve — Aumelas — Taillade — St Paul — Murviel — Pignan — St Jean</p>
<p>Dimanche 10/8 Groupe 3 – 73 km</p>	<p>St Jean – Pignan – Murviel - St Paul - La Boissière – Aniane - Puechabon- Argeliers – Vailhauques - Bel Air - St Jean</p>
<p>Mercredi 13 août</p> <p>Groupe 1 et 2 – 102 km – 1500 m de dénivelé</p> <p>SORTIE JOURNEE</p> <p>Le Mont Aigoual par le Col du Minier</p>	<p>Le Mont Aigoual par le Col du Minier</p> <p>Rendez vous au siège à 7h ou 8H sur le parking à gauche en entrant dans Ganges – Avertir Michel COMES pour organiser le covoiturage.</p> <p>Ganges – Pont d’Hérault – <i>Le Vigan (pause café)</i> – Col du Minier – L’ Espérou – Col de la Sereyrède – <i>Observatoire mont Aigoual (50 km Repas)</i> – L’Espérou – Valleraugue – Pont d’Hérault – Ganges</p> <p>Ou (100 km) : St Jean – Pignan – Murviel – St Paul – La Boissiere – <i>Aniane (pause café)</i> – St Jean de Fos – Montpeyrroux – Arboras – St Saturnin – Joncquières – St André de Sangonis – Brignac – Canet – Le Pouget – Aumelas – Cardonet – Cournonterral - St Jean</p>
<p>Mercredi 13/8 Groupe 3 - 70 km</p>	<p>St Jean – Cournonterral – Cardonnet – Cabrials - près Plaisan, à gauche Villeveyrac – Cournonterral – St Jean</p>

La Marmite Traiteur
Repas - Réception - Particuliers - Entreprises
☎ 04 67 07 93 45 - ☎ 06 15 15 19 11
10, RN 113 - 34430 Saint Jean de Védas

Les Clés de Saint Jean
Cordonnerie - Serrurerie - Tapissier

Gis
Piles
Bracelets
Imprimerie
Plaques auto

04 99 51 83 17
53 esplanade de l'Écart
34430 Saint Jean de Védas
lesclés@orange.fr

Ouvert du mardi au vendredi : 9h - 12h / 14h - 18h
le samedi : 09h - 12h / 14h - 18h





<p>Vendredi 15 août Groupes 1 et 2</p>	<p>Randonnée des vacanciers à Pézenas – Départ depuis la cave coopérative, avenue de Verdun</p> <p>Ou (100 km) : St Jean –St Gorges – Bel Air – St Paul – La Boissiere – Aniane (pause café) – Puechabon –Viols le Fort – St Martin – Pic St Loup – St Mathieu - St Jean de Cuculles – les Matelles - St Gély-Grabels – Bel Air – St Jean</p>
<p>Vendredi 15/8 Groupe 3 - 72 km</p>	<p>St Jean - Bel Air – Grabels – Murles - Viols le Fort – Argeliers – Montarnaud – Murviels – Pignan - St Jean</p>
<p>Dimanche 17/8 Groupes 1 et 2 – 100 km</p>	<p>St Jean – Bel Air – Vailhauqués – Viol le Fort – St Martin – Le Pic St Loup – Le Rouet – Valflaunès – Saint Mathieu – St Jean de Cuculles – Les Matelles – Source du Lez – St Clément – Grabels – Bel Air - St Jean</p>
<p>Dimanche 17/8 Groupe 3 – 70 km</p>	<p>St Jean - Bel Air - St Paul - La Taillade – Gignac – Aniane - La Boissière - St Paul – Murviel - St Georges - St Jean</p>
<p>Mercredi 20/8 Groupes 1 et 2 – 100 km</p>	<p>St Jean – St Georges – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Puéchabon – St Jean de Fos (pause café) – Lagamas – St André de Sangonis – Brignac – Canet – Aspiran – Paulhan – Campagnan – St Pargoire – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral – St Jean</p>
<p>Mercredi 20/8 Groupe 3 – 72 km</p>	<p>St Jean – Cournonterral – Montbazin – Poussan – Villeveyrac - Abbaye de Valmagne - St Pons de Mauchiens - St Pargoire – Villeveyrac – Montbazin – Cournonterral - St Jean</p>
<p>Dimanche 24/8 Groupes 1 et 2 – 100 km</p>	<p>St Jean – Cournonterral – Cardonnet – La Taillade - La Boissière – Argeliers – Viols le Fort – Viols en Laval – Cazevieille – St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Grabels - Bel Air – St Jean</p>
<p>Dimanche 24/8 Groupe 3 – 70 km</p>	<p>St Jean – Cournonterral - La Taillade - La Boissière – Argeliers – Montarnaud – Murviel – Pignan - St Jean</p>
<p>Mercredi 27/8 Groupes 1 et 2 128 km – 1500 m de dénivelé</p>	<p>Saint Martin de Londres - Anduze</p> <p>Rendez vous au siège à 7h ou 8h sur le parking à gauche en entrant dans St Martin – Avertir Michel COMES pour organiser le covoiturage.</p> <p>St Martin – Notre Dame de Londres – Ferrière les Verreries – Pompignan –St Hippolyte du Fort (pause café)– Col du Rédarès – Lasalle – St Croix de Caderle – St Jean du Gard – Mialet – Générargues – Anduze 78km (repas midi)- Durfort - Conqueyrac – Pompignan- Le Rouet – Pic St Loup – St Martin</p> <p>Ou (100 km) : St Jean – St Georges – Murviel – St Paul – La Taillade – St Bauzille de la Sylve – Gignac – Lagamas – Montpeyroux - St Jean de Fos – Puechabon - Aniane – Argeliers – avant Montarnaud à gauche – Vailhauqués – Grabels – Bel air – St Jean</p>
<p>Mercredi 27/8 Groupe 3 – 73 km</p>	<p>St Jean - Bel Air - St Paul - La Taillade – Aumelas – Vendémian – Villeveyrac – Cournonterral - St Jean</p>
<p>Dimanche 31/8 Groupes 1 et 2 – 100 km</p>	<p>Randonnée de FABREGUES</p> <p>Départ du siège sans passer par l’annexe pour le centre culturel José Janson à Fabrègues.</p> <p>Ceux qui viennent à l’annexe d’habitude, rendez vous sur place</p>
<p>Dimanche 31/8 Groupe 3 – 65 km</p>	<p>St Jean – Cournonterral – Villeveyrac - Abbaye de Valmagne – Loupian – Bouzigues – Poussan – Montbazin – Cournonterral - St Jean</p>