

Pignon Libre

14661
Z
0661



Védasien

Pignon Libre Védasien

Parcours Mai 2016
départ 7h30 du siège
(sauf indication contraire)



<p>Dimanche 1er mai PAULHAN Ou : Groupe 1 – 116 km – 1243 m 5868666</p> <p>Groupe 2 – 94 km – 824 m 5868709</p> <p>Groupe 3 – 90 km – 774 m 5868740</p>	<p>RANDO A PAULHAN – 76 km – 81 km – 91 km – 100 km (de 1474 m à 2347 m) Ou :</p> <p>Groupe 1 : St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Les Matelletes – Viols le Fort– St Martin de Londres – Notre D. de L., Ferrière les Verreries et Valflaunès - St Mathieu - St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Combaillaux – Bas de Vailhauquès - Bel Air – St Jean</p> <p>Groupe 2 : St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Les Matelletes – Viols le Fort– St Martin de Londres (café) – Pic St Loup - St Mathieu - St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Combaillaux – Bas de Vailhauquès - Bel Air – St Jean</p> <p>Groupe 3 : St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Les Matelletes – Viols le Fort– St Martin de Londres (café) – Pic St Loup - St Mathieu - St Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air – St Georges – St Jean</p>
<p>Mercredi 4 mai Groupe 1 et Groupe 2 – 107 km – 1168 m 5870902</p> <p>Groupe 3 – 82 km – 964 m 5870944</p>	<p>Groupe 1 et Groupe 2 : St Jean – St Georges – Murviel – St Paul – La Boissière – Aniane – Causse de la Selle – Le Frouzet – St Martin – Viols le Fort – Murles – Grabels – Bel Air – St Georges – St Jean (<i>raccourci possible de 7 km : Viols le Fort – Vailhauquès – Bel Air</i>)</p> <p>Groupe 3 : St Jean – St Georges – Murviel – St Paul – La Boissière – Aniane – Puechabon – Viols le Fort – Murles – Grabels – Bel Air – St Georges – St Jean</p>
<p>Jeudi 5 mai</p> <p>« Sortie Journée » 149 km – 2009 m (ou 124 km) 4690787</p> <p>Groupe 1, Groupe 2 et Groupe 3 – 82 km – 964 m 4690787</p>	<p>« Sortie Journée » Le Cirque de Navacelles - Départ Gignac – 7h30</p> <p>Gignac – Aniane – Les Causses de la Selle – Brissac – Cazilhac – Gorniès – Madières – Rogues – Blandas (repas – 76km) – Cirque de Navacelles – St Maurice de Navacelles – La Vacquerie – Soubès – Fozières – St Privat – St Jean de la Blaquièrre – Rabieux – St Félix – St André de Sangonis – Gignac (<i>raccourci possible de 24 km St Pierre de la Fage – Arboras – Gignac</i>)</p> <p>Ou matinée (circuit groupe 3 de la veille à l'envers) : Groupe 1, Groupe 2 et Groupe 3 : St Jean – Bel Air – Grabels – Murles – Viols le Fort – Puéchanon – Aniane – La Boissière – St Paul – Murviel – St Georges – St Jean</p>



<p>Samedi 7 mai 124 km – 1416 m avec l'ASEG</p>	<p style="text-align: center;">Départ Montferrier Rd point route de Mende à 7h00</p> <p>Prades, St Mathieu de T, Valfaunès, Pompignan, St Hippolyte du F., L'Eglise de Cros, Col de la Bantarde, St Roman de Codières, Sumène, Ganges, St Bauzille de Putois, St Martin de L., St Gély du Fesc.</p>
<p>Dimanche 8 mai LES 7 COLS EN CEVENNES</p> <p>Ou :</p> <p>Groupe 1 et Groupe 2 – 96 km – 1033 m 4764873</p> <p>Groupe 3 – 80 km- 849 m 5871547</p>	<p style="text-align: center;">LES 7 COLS EN CEVENNES - GANGES Départ Super U de Ganges à 7H</p> <p style="text-align: center;">137km – 3 000m ou 110km – 2 200m ou 80km – 1370m de dénivelé</p> <p>ou :</p> <p>Groupe 1 et Groupe 2 : St Jean — Saussan – Cournonterral – Cardonnet – Cabrials – Vendémian – St Bauzille de la Sylve – Gignac – Aniane – Puechabon – Viols le Fort – Vailhauquès - Bel Air — St Jean</p> <p>Groupe 3 : St Jean — Saussan – Cournonterral – Cardonnet – Cabrials - Vendémian – St Bauzille de la Sylve – Gignac – La Taillade – St Paul et V. – Bel air – St Jean</p>
<p>Mercredi 11 mai Groupe 1 et Groupe 2 – 101 km – 861 m 4780201</p> <p>Groupe 3 – 76km – 789m 5871577</p>	<p>Groupe 1 et Groupe 2 : St Jean –Pignan – Murviel – St Paul – La Boissiere – Aniane – St Jean de Fos –Montpeyroux – Jonquières – St André de Sangonis – Brignac – Canet – Le Pouget – Aumelas – Cardonnet– Cournonterral -- St Jean</p> <p>Groupe 3 : St Jean –Pignan – Murviel – St Paul – La Boissiere – Aniane –Gignac – La Taillade - Cardonnet– Cournonterral -- St Jean</p>
<p>Samedi 14– dimanche 15 – lundi 16 mai</p>	<p style="text-align: center;">Séjour à La Londe les Maures</p>
<p>Samedi 14 mai Avec l'ASEG 115 km – 1540 m</p>	<p style="text-align: center;">Départ : Grabels pont de la Mosson à 7h00</p> <p>Bel Air, Montarnaud, La Boissière, Aniane, St Guilhem le Désert, Causses de la Selle, St Jean de Buèges, Pégairolles de Buèges, Les Lavagnes, Montpeyroux, Lagamas, Gignac, La Taillade, St Paul et Valmalle, Bel Air.</p>
<p>Dimanche 15 mai Groupe 1 et Groupe 2 – 104km – 1019m 5175988</p> <p>Groupe 3 – 83km - 847m 5871681</p>	<p>Groupe 1 et Groupe 2 : Saint Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – St Clement – Source du Lez – Les Matelles—St Jean de Cuculles – St Mathieu— Valflaunès – Le Rouet – St Martin – Viols le Fort – Argelliers – Montarnaud – BelAir – St Jean</p> <p>Groupe 3 : Saint Jean – St Georges – Bel Air – Grabels – St Gély – Les Matelles—St Jean de Cuculles – St Mathieu—Pic St Loup – St Martin – Viols le Fort – Vailhauquès – BelAir – St Jean</p>
<p>Mercredi 18 mai</p> <p>« Sortie Journée» 103 km – 1636 m 4780301</p> <p>Groupe 1, 2 et 3 – 78 km – 860 m 5873669</p>	<p style="text-align: center;">« Sortie Journée» au Mont Aigoual » - Départ de Ganges 8h</p> <p>Ganges – Pont d'Hérault – Le Vigan (café) – Col du Minier – l'Espérou – Col de la Sereyrède – Mont Aigoual (repas – 50km) – l'Espérou – Valleraugue – Pont d'Hérault – Ganges</p> <p><i>Variante plus difficile le matin après Le Vigan par col des Mourèzes – Cap de côte – Col de la Luzette (kilométrage similaire – dénivelé 1748 m) ; variante possible l'après-midi par le col des Vieilles à partir de Notre Dame de la Rouvière +13 km et + 400 m)</i></p> <p>Ou matinée :</p> <p>Groupe 1, Groupe 2 et Groupe 3 : St Jean – Pignan – Cournonterral – Cardonnet – La Taillade – Gignac – Aniane – La Boissière – Argelliers – Montarnaud – Bel air – St Jean</p>
<p>Samedi 21 mai Avec l'ASEG 112 km – 1718 m</p>	<p style="text-align: center;">Départ St Paul et Valmalle cave coopérative à 7h00</p> <p>Aumelas, Le Pouget, Canet, Brignac, Clermont l'H., Liausson, Salasc, Octon, Basse, St Martin des Combes, Les Valarèdes, Villecum, Campestre, Lodève, St Privat, Arboras, Montpeyroux, Lagamas, Gignac, La Taillade.</p>
<p>Dimanche 22 mai</p> <p>Groupe 1 – 136 km – 1946 m</p>	<p style="text-align: center;">RANDO PEZENAS</p> <p>ou</p> <p>Groupe 1 (départ à 7 heures) : St Jean – Murviel – Montarnaud – La Boissière – Aniane – Pt du Diable – St Guilhem le Désert – Causse de la Selle – Les Lavagnes</p>

<p>5832237</p> <p>Groupe 2 –96km – 1042m 5176774</p> <p>Groupe 3 – 79 km – 834m 5873761</p>	<p>– Arboras – Col du vent – demi-tour – Arboras – Montpeyroux – Lagamas – Gignac – La Taillade – St Paul – Bel Air – St Jean</p> <p>Groupe 2 : St Jean – Saussan – Cournonterral – Cardonnet – La Taillade – La Boissière - Argeliers – Viols le Fort – Viols en Laval – Cazevieille – Saint Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air – Saint Jean</p> <p>Groupe 3 : St Jean – Bel Air – Montarnaud – Argeliers – Viols le Fort – Viols en Laval – Cazevieille – Saint Jean de Cuculles – Les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air – Saint Jean</p>
<p>Mercredi 25 mai</p> <p>Sortie journée avec l’ASEG - 149 km – 2 134 m</p> <p>Groupes 1 et 2 : 112 km – 1300m 4611674</p> <p>Groupe 3 : 84 km – 713 m 5177193</p>	<p>Sortie journée avec l’ASEG (sur inscription) – Départ de Les Mages à 7h30</p> <p>St Florent sur Auzonet, Gammal, Gagnières, Les Vans, Les Salelles, Pied de Borgne, Les Beaumes, Alzons, à gauche, D906, Prévencières, Villefort, St André Capcèze, Aujac, Bessèges, St Ambroix.</p> <p>Ou :</p> <p>Groupes 1 et 2 : St Jean - St Georges – Bel Air – Vailhauquès – Viols le fort – St Martin de Londres – Causse de la Selle – D4 puis D1 – Notre Dame de Londres – Pic St Loup – St Mathieu de Trévièrs - Le Triadou – Les Matelles – St Gély – Grabels – Bel Air – St Georges – St Jean (<i>raccourci possible de 23 km : St Martin de L. – Notre Dame de L.</i>) (<i>autre option : retour depuis le Causse de la Selle par St Guilhem – Aniane – La Boissière – St Paul – Bel Air : 102 km</i>)</p> <p>Groupe 3 : St Jean - St Georges – Bel Air — Grabels – St Gély – Les Matelles – Le Triadou – St Mathieu de Trévièrs - Pic St Loup – St Martin de Londres – Viols le fort – Vailhauquès – Bel Air – St Georges – St Jean</p>
<p>Samedi 28 et dimanche 28 mai</p>	<p>Week-end au Mont Ventoux</p>
<p>Samedi 28 mai Avec l’ASEG 120 km – 858 m</p>	<p>Départ : Castelnau centre 7h</p> <p>Teyran, Sussargues, Beaulieu, St Christol, St Sériès, Saturargues, Villetelle, Aubais, Congéniès, Caveirac, Côte de Clarensac, St Côme, Maruejols, Fontanès, Lecques, Gailhan, Vacquières, Fontanes, St Croix de Qu, Assas, Jacou.</p>
<p>Dimanche 29 mai</p> <p>Groupe 1 et Groupe 2 – 96km – 1033 m 4764873</p> <p>Groupe 3 – 88km – 942m 5176807</p>	<p>RANDO MONTFERRIER</p> <p>ou</p> <p>Groupe 1 et Groupe 2 : St Jean — Saussan – Cournonterral – Cardonnet – Cabrials (café) – Vendémian – St Bauzille de la Sylve – Gignac – Aniane – Puechabon – Viols le Fort – Vailhauquès - Bel Air — St Jean</p> <p>Groupe 3 : St Jean — Saussan – Cournonterral – Cardonnet – Cabrials (café) – Vendémian – Aumelas – La Taillade – Mas d’Ahlem – La Boissière – Argeliers - Montarnaud – Murviel — St Jean</p>