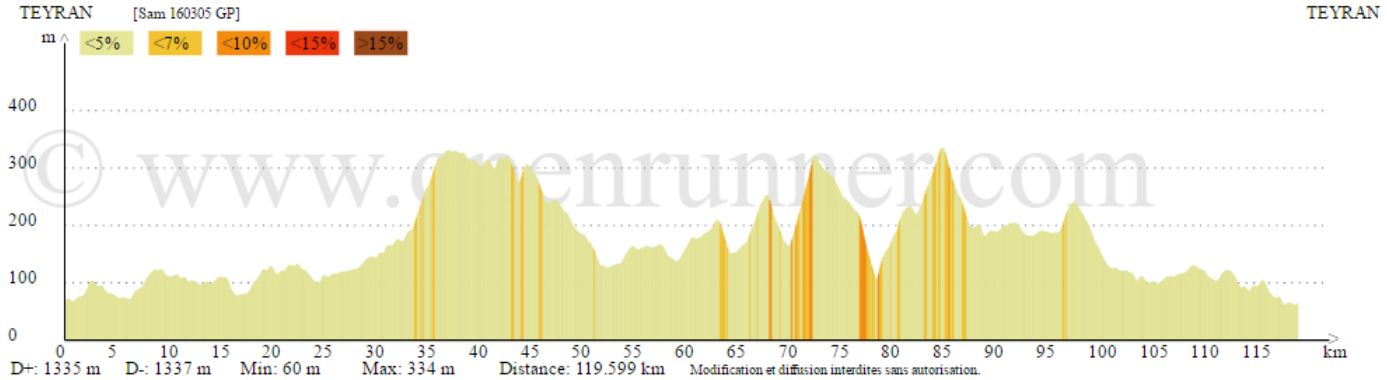
Samedi 04 mars 2017

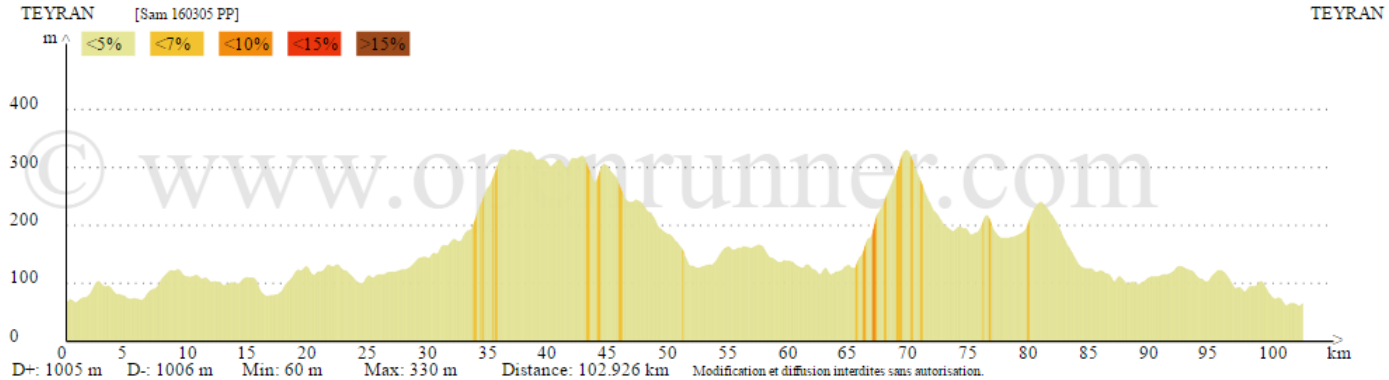
Samedi 05 : St-Jean-de-Buèges (119,11 km) ou St-Etienne d'Issensac (102,93 km)

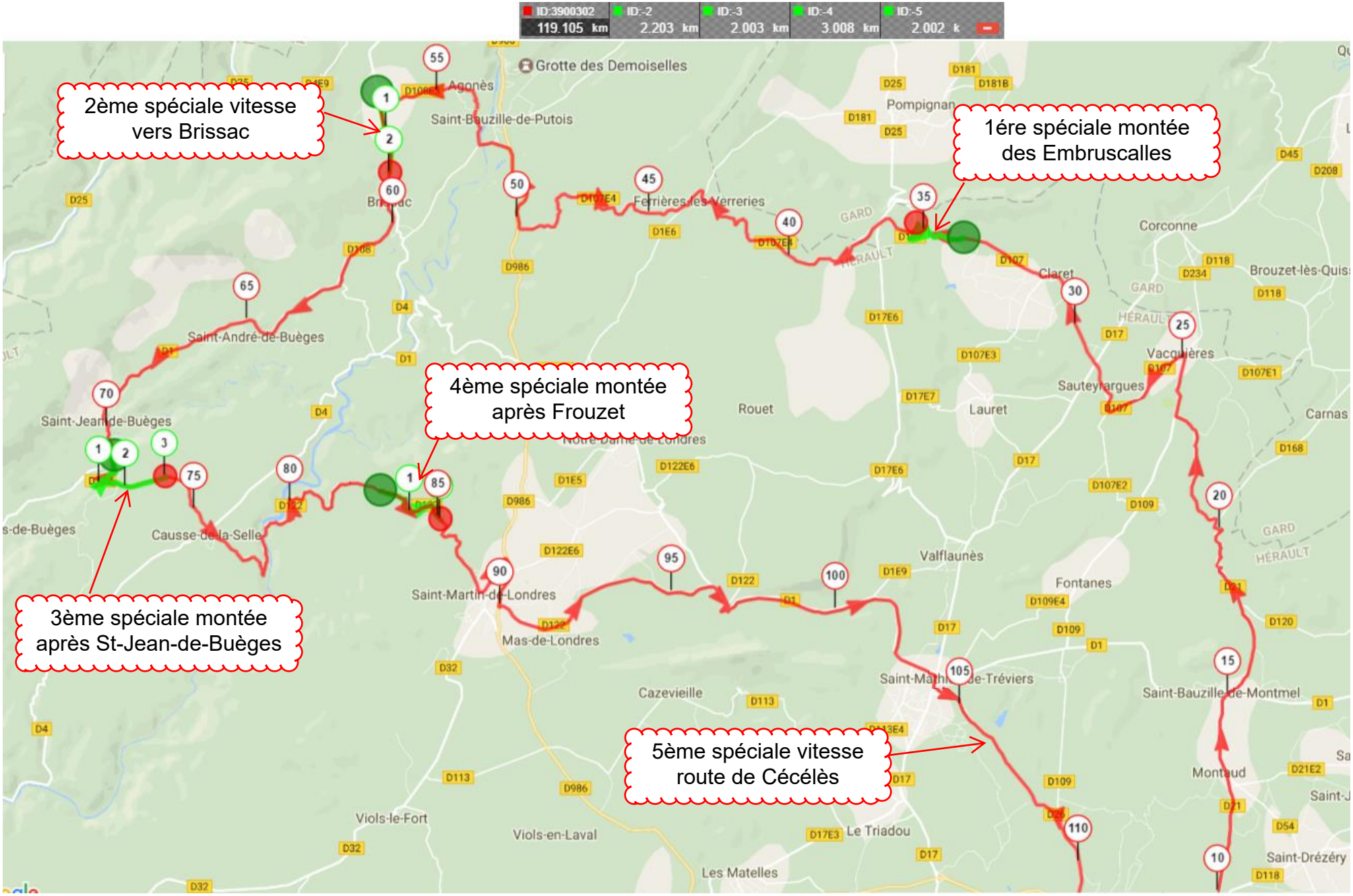
identifiant OpenRunner : 3900302, nom du parcours : Sam 160305 GP = 119,11 km (dén 1335 m)
identifiant OpenRunner : 3900313, nom du parcours : Sam 160305 PP = 102,93 km (dén 1005 m)

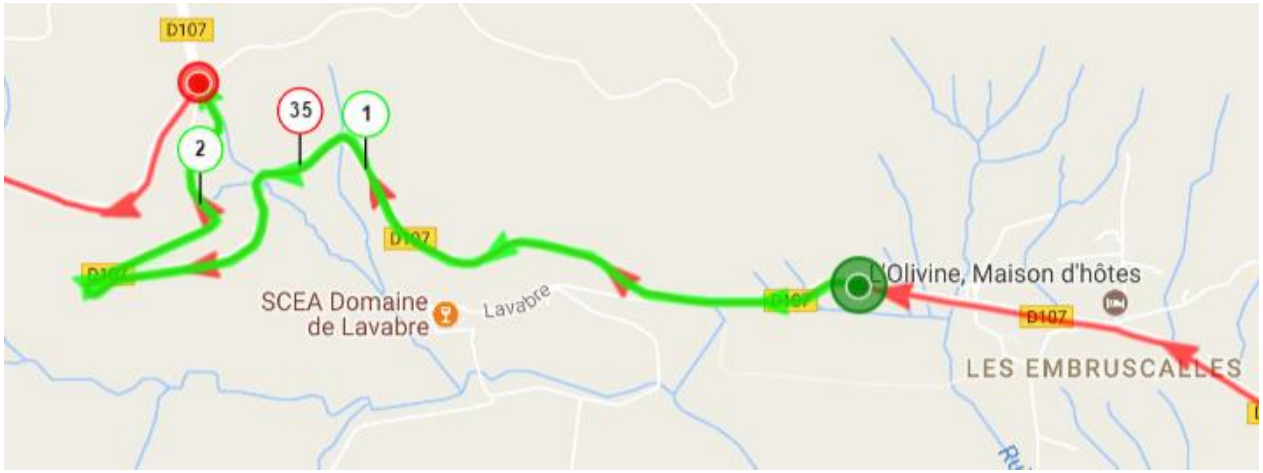
Teyran, à gauche rue du Stade, rue du Cros, ch. de Couqueirolles, rue du Thym, à droite D21, Rpt à droite D26 **Malarive**, à gauche D26E3, à droite D21, à gauche D21, **Montaud**, **St-Bauzille-de-Montmel**, D21, **Mas-de-Martin**, Sommet **Côte de Carnas** à gauche, D107, à droite **Babara**, D109, **Vacquières**, à gauche D107, **Vabre**, **Sauteyrargues**, D107, **Claret**, **Les Embruscalles**, Sommet de la Côte à gauche D107E4, **Ferrières-les-Verreries**, à droite D107E4, à droite D986, à gauche D108E5, **St-Bauzille-de-Putois**, à droite D108E2, **Agonès**, D108E3, à gauche D4, **Brissac**, à droite D108, **(point de séparation D108/D4 à gauche St-Etienne d'Issensac)**, D1 **St-André-de-Buèges**, D1, **St-Jean-de-Buèges**, D122E2, D122, **Causse-de-la-Selle**, D122, **Le Frouzet**, D122, **St-Martin-de-Londres**, D122, **Pic-St-Loup**, D1, **St-Mathieu-de-Tréviers**, Rpt de la charte, à droite D17, à gauche D26, **route de Cécélès**, D26 à gauche **Guzargues**, à droite D21, à gauche D145, **Teyran**.

Tél Club : **06 04 45 71 23**



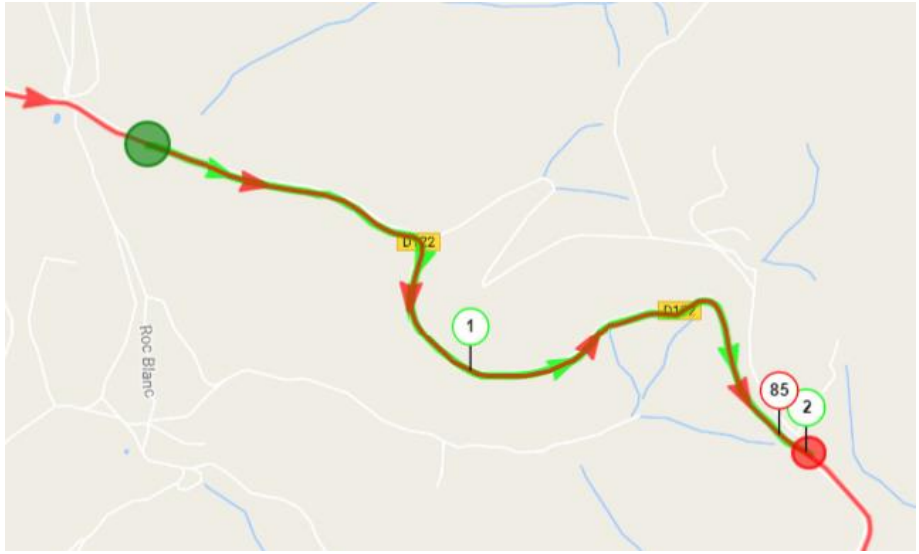



ID:3900302 119.105 km
ID:-2 2.203 km
ID:-3 2.003 km
ID:-4 3.008 km
ID:-5 2.002 k
2ème spéciale vitesse vers Brissac
1ére spéciale montée des Embruscalles
4ème spéciale montée après Frouzet
3ème spéciale montée après St-Jean-de-Buèges
5ème spéciale vitesse route de Cécélès
Grotte des Demoiselles
Agonès
Saint-Bauzille-de-Putois
Brissac
Ferrières-les-Verreries
Pompignan
Corconne
Claret
Brouzet-lès-Quissac
Vacquières
Sauteyrargues
Lauret
Rouet
Carnas
Saint-André-de-Buèges
Saint-Jean-de-Buèges
Causse-de-la-Selle
Notre-Dame-de-Londres
Saint-Martin-de-Londres
Mas-de-Londres
Valflaunès
Fontanes
Saint-Mathieu-de-Tréviers
Saint-Bauzille-de-Montmel
Montaud
Saint-Drézéry
Cazevieille
Viols-le-Fort
Viols-en-Laval
Le Triadou
Les Matelles
GARD
HÉRAULT



1 ère spéciale montée des Embruscalles 2250 m
Début pied de la côte, fin sommet de la côte

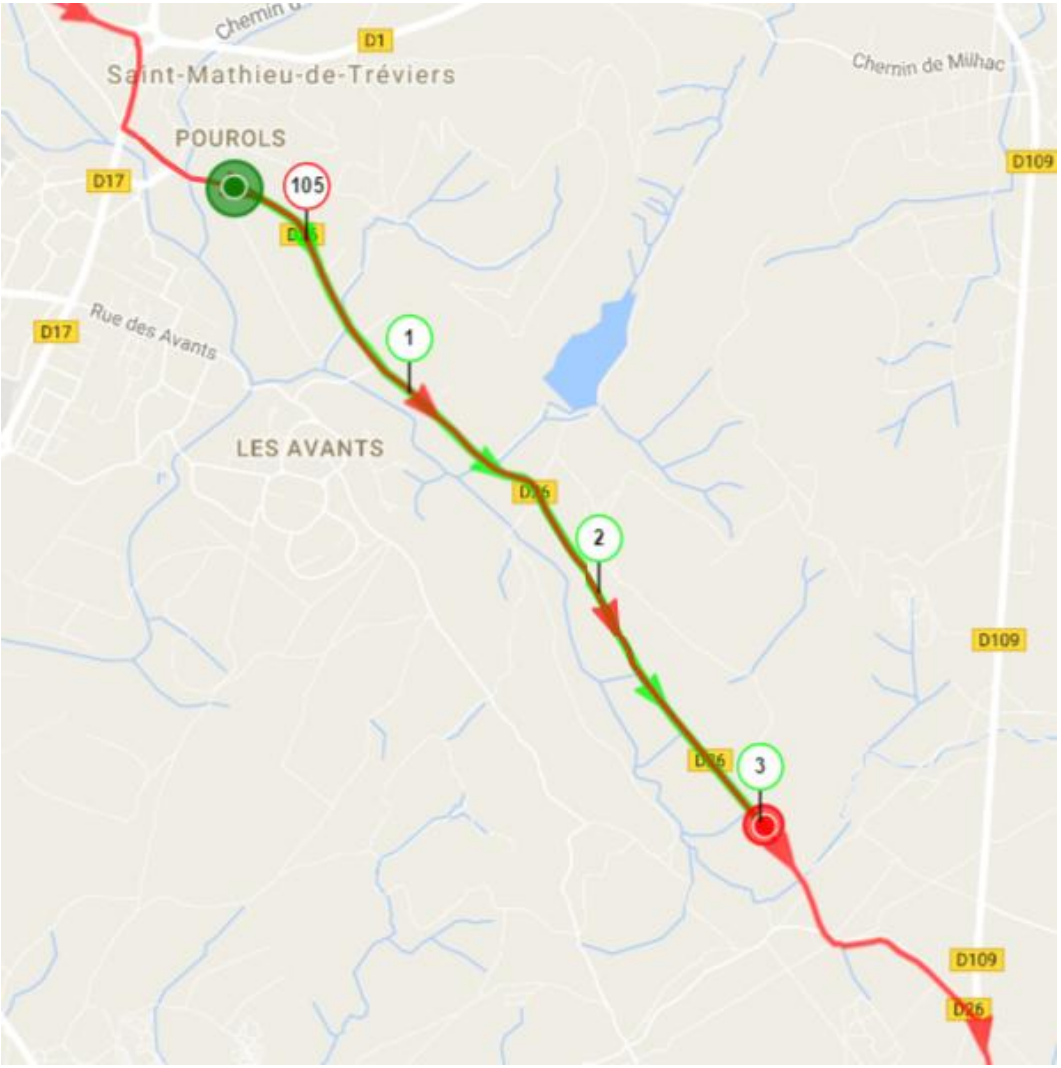
2ème spéciale vitesse sur 2000 m
début après virage, fin 2000 m + loin



3ème spéciale montée après St-Jean-de-Buèges
Début 1 er virage après empattement,
Fin 3000 m + loin.

4ème spéciale montée après Frouzet
Début Km 83, fin Km 85.

Concernant les zones de relais, je ne les précise pas sur le tracé, chaque groupe volontaire travaillera cette spécificité sur les routes les plus appropriées et selon la cohésion du groupe.



5ème spéciale route de Cécélès, vitesse sur 3000 m
Début Tour carrée sur la droite de la route,
Fin 3000 m + loin.

Nota : Nous avons décidés d'introduire des spéciales dans les sorties du Samedi
pour booster la préparation des coursiers et autres rouleurs qui voudraient faire progresser leurs aptitudes physiques.
Liberté sera laissée à chacun d'y participer ou pas.
Le CLUB ne pourra être tenu pour responsable en cas d'incidents.