

Départ : Zone Artisanale 8H30 pour les sorties du Mardi

Les parcours du mardi de Novembre sont un peu plus longs pour préparer le Téléthon du 08 décembre.

Pour le Jeudi ; afin d'attirer + de participants, les sorties se feront à **9H00** et le Kilométrage réduit à **65 Km** maxi avec allure modérée pour une séance de récupération (**20 à 22 Km/H à 85 t/mn**).

JEUDI 01 : St-Martin-de-Londres 58,08 km, dén 500 m, <https://www.openrunner.com/r/8026662>

Teyran, rue de Figaret, ect..., D145, D109E1, **Prades-le-Lez**, D17 à droite, Rpt à gauche piste cyclable // à D145, Rpt à droite D112 **Source du Lez**, D112, **Les Matelles**, D17E3 à gauche, D986 à droite, Rpt à gauche D113, **Viols-en-Laval**, D32 à droite, **St-Martin-de-Londres**, D32, D122E6 à droite, **Biranques**, D122E6, D1 à droite, **Pic-St-Loup**, D1, **Rpt de La Charte**, D17 à droite, D26 à gauche, **route de Cécélès**, D26 à droite, D26 à gauche, **Guzargues**, Rpt D21 à droite, **Teyran**.

MARDI 06 : Puéchabon 91,77 km, dén 845 m, <https://www.openrunner.com/r/3945028>

Teyran, D21, D26, **Guzargues**, D26, D109, **Ste-Croix-de-Quintillargues**, D109, **Fontanes**, à gauche D109E4, **La Roque**, **Chemin-de-la-Vieille**, Rpt-de-la-Charte, D1, **Pic-St-Loup**, à gauche D122, **Mas-de-Londres**, D122, **St-Martin-de-Londres**, à gauche D32, **Viols-le-fort**, D32, **Puéchabon**, à gauche D27E1, **Argeliers**, à droite D27E3, **La Boissière**, D111, **Montarnaud**, D27E1, **Bel-Air**, à droite D102, **Grabels**, D127E3, D986E2, à gauche D127E3, D127E8, à droite D112, **St-Clément de Rivière**, D112, route de Montferrier, à droite D145, **Prades-le-Lez**, à droite D17, à gauche D145, **Teyran**.

JEUDI 08 : Gailhan 61,88 km, dén 602 m, <https://www.openrunner.com/r/8026674>

Teyran, D21 à gauche, Rpt D26 à droite, **Malarive**, à gauche D26E3, à droite D21, **Montaud**, à droite D21E2, D120 à gauche, **St-Hilaire-de-Beauvoir**, D120, **Galargues**, D120, **Campagne**, à droite D120E4, D254, **Aspères**, D254 à droite, **Salinelles**, D178 à gauche, **Lecques**, D178, à gauche D35A, **Gailhan**, à droite D35, **Col de la Croix de Gailhan**, D35, à Gauche D118, **Col de Fanlade**, D118, à gauche D107E1, **Mas de Figuier**, D107E1, **Vacquières**, D107, **Sauteyrargues**, D107E2, à droite D109, **Fontanès**, D109, **St-Croix-de-Quintillargues**, D109, D26, à gauche D26, Rpt D21 à droite - **Teyran**.

MARDI 13 : Valcyre 93,90 km, dén 934 m, <https://www.openrunner.com/r/5366091>

Teyran, D145, à droite D109, **Assas**, à gauche la cote, **St-Vincent-de-Barbeyrargues**, à gauche D17, **Prades-le-Lez**, à droite D145, à droite D112, **Source du Lez**, D112, **Les Matelles**, au feu à droite, D17E3, à gauche D113E3, **les Cazarels**, **St-Jean-de-Cuculles** (le Calvaire), à gauche D113E4, **La Salade**, D26E6, **St-Mathieu**, gauche droite D26E6, jusqu'à D1, à gauche jusqu'à D1E9, **Valflaunès**, à gauche D17, à droite **Valcyre**, **Lascours**, à droite D107E2, à gauche D109, **Babara**, à droite D107, D21, **Mas-de-Martin**, D21, **St-Bauzille-de-Montmel**, à gauche D1, **Buzignargues**, à droite **St-Hilaire-de-Beauvoir**, droite gauche D135, **Saussines**, D135, **Boisseron**, tout droit, à droite D105, **St-Christol**, gauche droite D110E2, **Vérargues**, à droite, D110, vers **Lunel-Viel**, à droite longer le canal, puis D54, **St-Geniès-des-Mourgues**, D54, à gauche D610, à droite D54, **Sussargues**, à gauche D54E2, **Fontmagne**, **Castries**, à droite D26, **Malarive**, à gauche D21, **Teyran**.

Rectificatif :

Mercredi 21 novembre Réunion des Adhérents + Assemblée Générale à 19 h 00

A la salle de réunion habituelle rue des Sports »

(**Nous comptons sur votre présence.**)

JEUDI 15 : Babara 60,64 km, dén 522 m, <https://www.openrunner.com/r/8026755>

Teyran, rue de Figaret, ect..., D145, **Prades-le-Lez**, D17 à droite, Rpt à gauche piste cyclable // à D145, Rpt à droite D112 **Source du Lez**, D112, D17E3 à gauche, **Les Matelles**, à droite D17E3, à gauche D113E3, **Les Cazarels**, **St-Jean-de-Cuculles**, à gauche chemin des Charretiers, D113E4, **La Salade**, D113E4, D26E6, **St-Mathieu-de-Trévières**, D26E6, à droite D1, Rpt de la **Charte**, 2^{ème} à droite **chemin de la Vieille**, D109E4 **Fontanes**, à gauche D109, **Babara**, à droite D107, D1, **Mas-de-Martin**, à gauche D120, à droite D1E10, **Galargues**, à gauche puis à droite D120, **St-Hilaire-de-Beauvoir**, D120, **Sussargues**, à droite D54, à gauche D26E4, à gauche D26E3, à droite D26, **Malarive**, Rpt à gauche D21, **Teyran**.

MARDI 20 : Caveirac 96,95 km, dén 872 m, <https://www.openrunner.com/r/3983064>

Teyran, D21, D26, **Malarive**, D26E3, à gauche D26, **Castries**, au feu à gauche, D54E2, **Sussargues**, à droite puis à gauche D120, à droite D118, **Beaulieu**, à droite D118E3, **Restinclières**, D171, à gauche D105, **St-Christol**, à droite D118, à droite D34, à gauche D110, **Saturargues**, D110, **Villetelle**, D412, à gauche D12, à droite D142, **Aubais**, à gauche D249, **Congénies**, à droite voie verte jusqu'à **Calvisson**, , à droite D107, **Bizac**, D107, **Boissières**, **Uchaud**, à gauche, **Bernis**, à gauche D14, **Langlade**, tout droit D14, **Clarensac**, à gauche D103, D1, **St-Côme**, D103, **Maruéjols**, D103, **St-Etienne-d'Escattes** D107, **Fontanès**, D164, **vers St-Clément**, à gauche D35, à droite D754, **Aspères**, D120, **Garrigues**, D120, **Mas-de-Martin**, à gauche D21, **St-Bauzille-de-Montmel**, D21, **Montaud**, D21, **Teyran**.

JEUDI 22 : Pont-de-Januq 60,71 km, dén 684 m, <https://www.openrunner.com/r/8026727>

Teyran, à gauche D21, Rpt à gauche D26, **Guzargues**, D26 à droite, **route de Cécèlès**, D26, **St-Mathieu-de-Trévières**, à gauche 17, **Valflaunès**, à gauche D17E6, sommet de la côte à droite D122, **Pont-de-Januq**, D122E6, à gauche D1, **Pic-St-Loup**, D1, à droite D26E6, **La Salade**, D13E4, à droite D113, **St-Jean-de-Cuculles**, D113, D113E4, **Les Cazarels**, D113E3, à droite D17E3, **Les Matelles**, à gauche D112, Source du Lez, D112, Rpt à gauche D145, **Prades-le-Lez**, piste cyclable // D145, Rpt à droite D17, à gauche D145, **Teyran**.

MARDI 27 : Aspères 89,26 km, dén 806 m, <https://www.openrunner.com/r/4497096>

Teyran, vers D145, Rpt à droite D109, **Assas**, tout droit D109, **Ste-Croix-de-Quintillargues**, à gauche D1, **St-Mathieu-de-Trévières**, Rpt de la Charte D1, à droite D1E9, **Valflaunès**, à droite D17E6, à gauche // à D17, vers **Lauret**, à droite D17E9 vers **Sauteyrargues**, à droite D107, à droite D107E2, à gauche D109, **Babara**, **Vaquières**, à droite D107E1, **Mas-de-Figuier**, à droite D118, **Col de Fanlade**, à droite D118A, à droite D168, **Carnas**, D168, D21, à gauche D21, **Mas-de-Martin**, à gauche D120, **Garrigues**, D373, **Aspères**, à droite D254, D120E4, **Campagne**, à gauche D120E3, à gauche D22, vers **Sommières**, à droite D222, D135E2, **Saussines**, à gauche D135, tout droit, **Boisseron**, à droite D105, **St-Christol**, D105, **St-Génies-des-Mourgues**, à droite D118E2, **Beaulieu**, à gauche D118, **St-Drézéry**, D118, à gauche D21, Z.A. **Teyran**.

JEUDI 29 : Viol-en-Laval 65,62 km, dén 615 m, <https://www.openrunner.com/r/8026729>

Teyran, D21 à gauche, Rpt D26 à droite, **Malarive**, à gauche D26E3, à droite D21, **Montaud**, D21, **St-Bauzille-de-Montmel**, à gauche D1, **St-Mathieu-de-Trévières**, D1, **Rpt-de-la-Charte**, D1, **Pic-St-Loup**, D1, à gauche D122, **Mas-de-Londres**, D122, **St-Martin-de-Londres**, à gauche D32, **Viols-en-Laval**, à gauche D113, à droite D986, Rpt à gauche D17E3, **Les Matelles**, à droite D112, **Source du Lez**, Rpt à gauche piste cyclable // D145, **Prades-le-Lez**, à droite D17, à gauche D145, **Teyran**.

Rappel de Sécurité : Port du casque obligatoire,

les cyclistes doivent respecter impérativement le code de la route (s'arrêter au stop, ne pas passer au feu rouge, ne pas prendre un rond-point par la gauche et bien tenir sa droite ETC...).

Soyez disciplinés et responsables, pour éviter tout fâcheux incident.