PARCOURS SEPTEMBRE 2019

SORTIES SEMAINE

Mercredi 4	**8h**	**Rond point Agropolis devant Héliotel**
Mercredi 11	**8h**	**Jacou piste cyclable après Mc Do**
Mercredi 18	**8h**	**Rond point Agropolis devant Héliotel**
Mercredi 25	**8h**	**Jacou piste cyclable après Mc Do**

SORTIES DIMANCHE

Date	Heure	Lieu RV	Parcours	Distance	D+	Lien Openrunner
Dimanche 01/09	**7h30**	**Fabrègues ou CREPS**	Randonnée de Fabrègues : départ groupé MUC 7h30 de Fabrègues Voir parcours sur plaquette de la rando ci-dessous. Possibilité de départ du CREPS à 7h30 et regroupement à Lavérune (Route de st Georges) vers 8h.			
Rappel : Rando extérieure :			Souvenir T. Sanchez (Fabrègues). Dimanche 01/09. Randonnée de OMS (Béziers). Dimanche 01/09.			
Dimanche 08/09	**8h**	**CREPS**	**NO-019 :** Montpellier, Celleneuve, Juvignac, St Georges d'Orques, Murviel, St Paul et Valmalle, Gignac, Saint André de Sangonis, Jonquières, Montpeyroux, St Jean de Fos, Pont du Diable, D27E1, D32, Puéchabon, Argelliers, Montarnaud, Vailhauquès, Saugras, près Cantagril, Murles, Combaillaux, Grabels, Montpellier.	94	1150	6796018
			Raccourci groupe 3 : **NO-019-R** : Montpellier, Celleneuve, Juvignac, St Georges d'Orques, Murviel, St Paul et Valmalle, Gignac, Saint André de Sangonis, Lagamas, Saint Jean de Fos, Puechabon, Argeliers, Montarnaud, Vailhauquès, Grabels, Montpellier.	77	870	9563769
			Groupe 1 : Idem G2			
Rappel : Rando extérieure :			Fête du Vélo (Mauguio). Samedi 07/09. Randonnée Saute ponts d'Orb. (Cessenon). Dimanche 08/09.			
Samedi 14/09 (Foire aux assos le dimanche 15/09)	**8h**	**CREPS**	**NO-011 :** Montpellier, Montferrier, Source du Lez, Les Matelles, Saint-Jean-de-Cuculles, Saint-Mathieu-de-Tréviers, Col de Fambétou du Pic Saint-Loup, Pont de Januq, Biranques, Saint-Martin-de-Londres, Viols-le-Fort, Saugras, Vaihauquès, Montarnaud, Murviel, Pignan, Lavérune, Montpellier.	90	900	6795980
			Raccourci groupe 3 : **NO-011-R** : Montpellier, Montferrier, Source du Lez, Les Matelles, Saint-Jean-de-Cuculles, Saint-Mathieu-de-Tréviers, Col de Fambétou du Pic Saint-Loup, Saint-Martin-de-Londres, Viols-le-Fort, Saugras, Vaihauquès, Bel air, Grabels, Montpellier.	71	675	10077543
			Groupe 1 : Idem G2 jusqu'à St Mathieu puis Valflaunès, montée de l'Hortus, Pompignan, Ferrières-les-Verreries, ND de Londres, St-Martin-de-Londres, idem G2 jusqu'à Montarnaud puis Bel Air, Grabels, Montpellier.	102	1067	10430131
Rappel : Rando extérieure :			Randonnée de la Tour. (Gignac). Dimanche 15/09.			
Dimanche 22/09	**8h**	**CREPS**	**N-005 :** Montpellier, Agropolis, Jacou, Assas, Saint-vincent, Prades, Les Matelles, Saint Mathieu, Les Vieilles, Fontanès, Vacquières, Col de Fanlade, Col de la Croix Gailhan, Aspères, Garrigues, Mas Martin, Saint-Bauzille-de-Montmel, Montaud, Teyran, Castelnau, Montpellier.	91	850	8295241
			Raccourci groupe 3 : **N-005-R** : Montpellier, Agropolis, Jacou, Assas, Saint-vincent, Prades, Les Matelles, Saint Mathieu, Les Vieilles, Fontanès, Babara, Mas de Martin, Saint-Bauzille-de-Montmel, Montaud, Teyran, Castelnau, Montpellier.	72	670	10077597
			Groupe 1 : Idem G2 jusqu'à St mathieu puis Valflaunès, Lauret, plateau de l'Hortus, Claret, Vacquières, Carnas, St Bauzille de Montmel puis idem G2.	105	1092	10430381
Rappel : Rando extérieure :						
Dimanche 29/09	**8h**	**CREPS**	**NO-031 :** Montpellier, Grabels, Bel air, Montarnaud, Argeliers, Puechabon, Viols le fort, St Martin de londres, Biranque, Rouet, Le Pic, St Mathieu de tréviers, Assas, Castelnau, Montpellier.	86	850	9346221
			Raccourci groupe 3 : **NO-031-R** : Montpellier, Grabels, Bel air, Montarnaud, Argeliers, Les Matelettes, Viols le fort, Viol en Laval, Cazevieille, St Mathieu de tréviers, Assas, Castelnau, Montpellier.	73	790	10077642
			Groupe 1 : Idem G2 jusqu'à ND de Londres puis Ferrières-les-Verreries, Valflaunès, St-Mathieu-de-Tréviers puis idem G2.	105	972	10430453
Rappel : Rando extérieure :			La Melgorienne 2. (Mauguio). Dimanche 29/09.			

Pour plus d'informations sur les randonnées extérieures voir les sites des clubs organisateurs ou le site du CODEP34 : http://herault.ffct.org/.

CYCLO CLUB FABREGUOIS

http://cycloclubfabreguois.ffvelo.fr

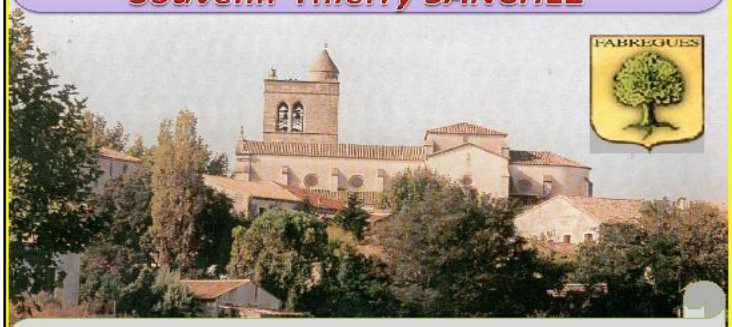
Fédération Française de cyclotourisme

FF vélo

A vélo, tout est plus beau !

RANDONNEE FABREGUOISE

Souvenir Thierry SANCHEZ



Randonnée Cyclotouriste 30 - 70 - 90 Kms
VTT 20 - 40 Kms
Dimanche 1er Septembre 2019
Départ de 7h30 à 9h30 Clôture à 12h30
Centre Culturel José JANSON
Renseignements : Jacques Dusfour 04 67 85 17 85
ou 06 83 15 74 97 - jacques.dusfour@orange.fr

PARCOURS 30 km

ETAPES	Cumul	N° Routes
Fabrégues / Compl. Sportif	0	Av. Charl. de Gaule
SPA Villeneuve	5	D185
Villeneuve les Maguelonne	8	D116
Mas d'Andos	12,5	CV
MIREVAL / La Robine / Contrôle	15,5	D114
Carf D 114/ D613 en FACE	23,3	D 114
Carf D 114/ CV à D	25,5	CV
Carf CV / D 185 à D	26,8	D 185
FABREGUES VILLAGE	29	D 185
Fabrégues / Compl. Sportif	30	Av J Marc Rouan

PARCOURS VTT

Départ de 7h30 à 9h30
2 Parcours au choix
20 Km s et 40 Kms
Port du casque obligatoire
Ravitaillement sur les parcours
Les circuits sont balisés

LANGUEDOC banque & assurances

Hérault Sport
Vivons le sport dans l'Hérault

PARCOURS 70 km

ETAPES	Cumul	N° Routes
Fabrégues Compl. Sportif	0	D27
LAVERUNE	6	D 5E2
St. GEORGES D' ORQUES	8,5	D 5E5
SAINT PAUL ET VALMALLE	20	D 619
GIGNAC	31	D 619
Carf D 619/D32E2 à G	31,2	D32E2
Popian / Contrôle / Ravitaillement	37	D 131
Aumelas	45	D 139
Cournonterral	63	D 5
Fabrégues / Compl. Sportif	70	Av J Marc Rouan

DOMAINE DE MUJOLAN

MU MA MB

PARCOURS 90 km

ETAPES	Cumul	N° Routes
Fabrégues Compl. Sportif	0	D27
Carf D185E1 /PACHKA à G	2,5	CV
LAVERUNE	6	D 5E2
St. Georges d' Orques	8,5	D5E5-D619
Bel Air	14	D619
Montarnaud	16,9	D111E1
La Boissière	24	D27
Aniane	31,2	D32
Gignac	36	D32-D131E5
Popian / Contrôle / Ravitaillement	42	D131
Vendémian	47	D131
Cabrials	55	D114E2
Cournonterral	73,1	D5
Montbazin	78,6	CV
Mas de Bonnel	84	CV
Fabrégues / Compl. Sportif	90	Av J Marc Rouan

FF vélo COMITÉ DÉPARTEMENTAL HÉRAULT

Groupama la vraie vie s'assure ici

mondovélo

La Plus grande prudence est recommandée, Respectez la nature et tous les sites traversés, Bonne Randonnée à tous

CYCLO CLUB FABREGUOIS

REGLEMENT

RANDONNEE FABREGUOISE

SOUVENIR THIERRY SANCHEZ

DIMANCHE 1er Septembre 2019

http://cycloclubfabrequois.ffvelo.fr

La randonnée de Fabrègues est ouverte à tous les cyclos.
Les moins de 18 ans doivent fournir une autorisation parentale.
Les participants sont invités à respecter le code de la route, ainsi que la nature et tous les sites traversés.

L'épreuve ne fait pas l'objet d'un classement, et chaque participant doit se considérer en excursion personnelle.

Une carte de route sera remise au départ, et devra être visée au départ, au ravitaillement (route), et à l'arrivée.
Départ prévus de 7H30 à 9H30. Clôture à 13H
Possibilité de douches à l'arrivée.
Une boisson sera remise à l'arrivée.
Une remise de coupes et de récompenses aura lieu à l'arrivée.

Départ et arrivée, au Centre Culturel José JANSON

RENSEIGNEMENTS :

J. DUSFOUR
9 impasse du moulin
34690 FABREGUES
04 67 85 17 85 / 06 83 15 74 97
jacques.dusfour@orange.fr

ENGAGEMENT :

Licenciés F.F.C.T 4€
Autres 6€
Moins de 18 ans Gratuit

Le Coeur des Fleurs
Boulevard Claude Coiffeur
Intermarché TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE
Groupama