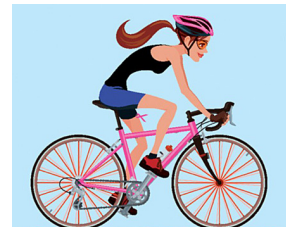




Mai 2017



Prochaine Réunion Ordinaire le 15 juin à 18h00
Au siège du MUC Omnisports Albert Batteux dans la salle Jean-Louis Coufy, suivie de la soirée de printemps au Clos de l'Hirondelle

Sorties en semaine

Mercredi 3 et vendredi 5: RDV Rd point Agropolis à 07H30

Mercredi 10 et vendredi 12: RDV Jacou sur la piste cyclable après Mac Do à 07H30

Mercredi 17 et vendredi 19: RDV Agropolis à 07H30

Mercredi 31 et vendredi 2 juin: RDV Jacou sur la piste cyclable après Mac Do à 07H30

Portées en semaine pour s'évader de la Métropole de Montpellier

- Pour ceux qui travaillent et rêvent d'évasion, ces portées peuvent être parcourues un autre jour, il suffit de vous entendre.
- Il est conseillé de vous contacter auparavant pour monter un groupe et organiser le co-voiturage.

➤ **Mercredi 10 mai: RDV Saint-Félix-de-Lodez, parking sur la route de Clermont. Départ 08H00 pour 120 Km et 1850 m D+. Repas tiré du sac.**

Sain-Félix-de-Lodez, Saint-Jean-de-la-Blaquière, Le Bosc, Lodève, Pujols, **Lauroux**, Les Rives, Cornus, Fondamente, Montpaon, Le Clapier, Roqueredonde, **Campestre**, Olmet Le Puech, Saint- Félix-de-Lodez

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7290029>

Raccourci, départ 08H00 de Soubès pour 87 Km et 1400 m D+

Soubès, **Lauroux**, Les Rives, Cornus, Roqueredonde, D35, près **Campestre**, Lodève, Soubès

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7300289>

➤ **Mercredi 17 mai: RDV Sauve. Départ 08H00 pour 135 Km et 2060 m D+.**

Sauve, Saint-Jean-de-Crieulon, Anduze, Mialet, **Aubignac**, Saint-Paul-la-Coste, Sain-Martin-de-Boubaux, Saint-Germain- de-Calberte-**Saint-Jean-du-Gard**, Thoiras, Saint-Félix-de- Pallières, Durfor, Sauve.

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7284600>

Raccourci : départ 08H00 de Saint Jean du Gard pour 77 Km et 1480 m D+

Saint-Jean-du-Gard, D50, **Aubignac**, Saint-Germain-de-Calberte, **Saint-Jean-du-Gard**

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7300289>

➤ **Mercredi 31 mai : RDV Aniane. Départ 08H00 pour 126 Km et 1830 m D+**

Aniane, Montpeyrou, **Col du Vent**, Le Coulet, Saint-Maurice-de-Navacelles, Les Besses , St Michel Les Rives Romiguières Lodève **Soubès**, Soumont, Saint-Félix-de-Lodez, Gignac, Aniane

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7172479>

Raccourci pour 77 Km et 1050 m D+

Col du Vent, La Vacquerie, Saint-Etienne-de-Gourgas, **Soubès**

<http://www.openrunner.com/index.php?id=7299972>

Sorties des dimanches et jours fériés

Le dimanche le « départ du CREPS » se situe Avenue Charles Flahault face au stade Philipidès à Montpellier

-
- ❖ **LUNDI 1^{er} mai,**
 - **LES RUISSEAUX CEVENOLS** du Saint-Jean-du-Gard Cyclotourisme, départ 07H30 de l'Espace Paulhan à Saint-Jean-du-Gard pour 75 Km ou 105 Km
<http://sjdgcyclo1.populus.org/rub/1>

OU

- **départ du CREPS à 07H30 pour 98 Km et 920 m D+**
- Parcours SO14:** Montpellier, Lavérune, Courmonterral, vers La taillade, **Aumelas**, Vendémian, Saint Pargoire, Saint-Pons-de-Mauchiens, Abbaye de Valmagne, Loupian, Villeveyrac, Montbazin, Courmonterral, Pignan, Montpellier.
<http://www.openrunner.com/index.php?id=6794447>

Groupe 3: **Aumelas**, Saint-Paul-et-Valmalles, Murviel-lès-Montpellier, Pignan, **Montpellier - 61 Km**

-
- ❖ **Du 6 au 13 mai : Séjour MUC Cyclo à Cambrils (Espagne) avec Edouard Lopez**

-
- ❖ **DIMANCHE 7 mai :**

- **RANDONNEE SOUVENIR JEAN MARIE ARNAUD** du CC PAULHAN, départ 07H30 de l'ancienne gare de Paulhan pour 76 Km (520 m D+) ou 100 Km (995 m D+)

OU

- **Départ du CREPS à 07H30 pour 82 Km Km et 800 m D+**
- Parcours NO7:** Montpellier, Grabels, Bel-Air, Vailhauquès, Saugras, Viols le Fort, Saint-Martin-de-Londres, Biranque, **Pic St Loup**, Le Rouet, Pont de Januq, Les Embruscalles, Claret, Corconne, Carnas, Saint-Bauzille-de-Montmel, Montaud, Teyran, Montpellier.
<http://www.openrunner.com/index.php?id=6795962>

Groupe 3 : **Pic Saint Loup**, Saint-Mathieu-de-Trévières, Montpellier

-
- ❖ **LUNDI 8 mai, départ CREPS à 07H30 pour 82 Km et 800 m D+**

Parcours N5: Montpellier, Agropolis, Jacou, Assas, Saint-vincent, Saint Mathieu, Fontanès, Vacquières, près Corconne, Col de Fanlade, Col de la Croix Gailhan, Aspères, Garrigues, Mas Martin, Saint-Bauzille-de-Montmel, Montaud, Teyran, Castelnau, Montpellier.
<http://www.openrunner.com/index.php?id=6797368>

-
- ❖ **SAMEDI 13 mai, départ à 09H00 de la "Brasserie Le Comptoir" 180 rue de Galata, en bordure du bassin Jacques Cœur, Montpellier,**
pour encadrer les participants à la balade de découverte Vivons Vélo AG2R LA MONDIALE

-
- ❖ **DIMANCHE 14 mai :**

- **7 COLS EN CEVENNES** du CC GANGES, départ à 07H30 du parking de l'Hyper U de Ganges pour 75 ou 110 ou 140 Km

OU

- **Départ CREPS 07H30 pour 95 Km et 920 m D+**
- Parcours NO1,** Montpellier, Grabels, Murles, Viols le Fort, Saint Martin de Londres, **Biranque**, Notre Dame de Londres, Ferrières les Verreries, Pompignan, Claret, Sauteyargues, Fontanès, Sainte-Croix-de-Quintillargues, **Assas**, Jacou, Montpellier.
<http://www.openrunner.com/index.php?id=6795935>

Groupe 3 : **Biranque**, Col de Fambetou, Saint-Mathieu-de-Treviers, **Assas** - 73 Km

❖ **DIMANCHE 21 mai :**

- **LA MOLIERE** par le vélo Club de Pézenas, départ à 07H30 du parking de la cave coopérative, avenue de Verdun, pour 85 Km (1000 m D+) ; 110 Km (1500 m D+), 150 Km (2200 m D+)

OU

- **Départ CREPS 07H00 pour 100 Km et 1170 m D+**

PARCOURS NO10 : Montpellier, Grabels, Bel Air, Montarnaud, **La Boissière**, Aniane, Saint-Jean-de-Fos, Montpeyroux, Arboras, Saint Saturnin, (option : Rocher des Vierges), Jonquières, St André Sangonis, Popian, St Bauzille de la Sylve, D131/D139, **Aumelas**, Cournonterral, Pignan, Lavérune, Montpellier.

<http://www.openrunner.com/index.php?id=6797220>

Groupe 3 : **La Boissière**, La Taillade, **Aumelas** - 66 Km

❖ **JEUDI 25 mai (Ascension) :**

- **ORMARINE** du Cyclo Club Florensac, départ 07H30 de la Cave Coopérative de Pinet pour 76 Km ou 95 Km

OU

- **Départ CRESPS 07H00 pour 75 Km et 800 m D+**

Parcours NO3 : Montpellier, Grabels, Murles, Vailhauquès, Montarnaud, Argelliers, La Boissière, La Taillade, D114, Cournonterral, Pignan, Lavérune, Montpellier

<http://www.openrunner.com/index.php?id=6795943>

❖ **DIMANCHE 28 mai,**

- **GRAND ORB** du Cyclo Club de Bédarieux

OU

- **Départ CREPS 07H00 pour 100 Km et 1100 m D+**

Parcours N8: Montpellier, Grabels- Point de séparation, Murles, Viols-le-Fort, Cazevielle, **Saint-Jean-de-Cuculles**, la Salade, Saint-Mathieu-de-Trévières, Le Rey, Valflaunès, montagne du Causse, Lauret, Cazeneuve, Valcyre, Sauteyrargues, Vacquières, Fontanès, Sainte-Croix-de-Quintillargues, Assas, Jacou, **Montpellier**.

<http://www.openrunner.com/index.php?id=6797377>

Groupe 3 : **Saint-Jean-de-Cuculles**, Les Matelles, Montferrier-sur-Lez, **Montpellier** - 62 Km

Du 27 mai au 3 juin : Séjour MUC Cyclo en Corse avec Gérard Rool



7 COLS EN CEVENNES

souvenir Franc Mazet

RANDONNEE EN PAYS GANGEAIS
DIMANCHE 14 MAI 2017

<http://cc-gangeois.ffct.org>

Trois parcours: 75 km, 110 km et 140 km

Départ salle des fêtes Ganges entre 6h30 et 9h00

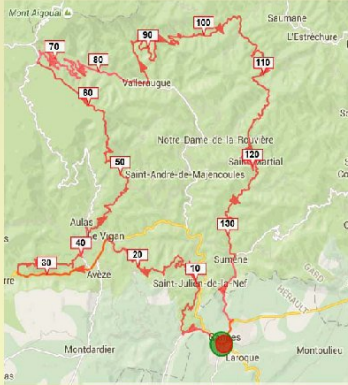
Parking: Super U



Parcours N°1- Difficulté basse -
75 Km-950 dénivelé



Parcours N°3- Difficulté Haute-140 Km-
3200 dénivelé



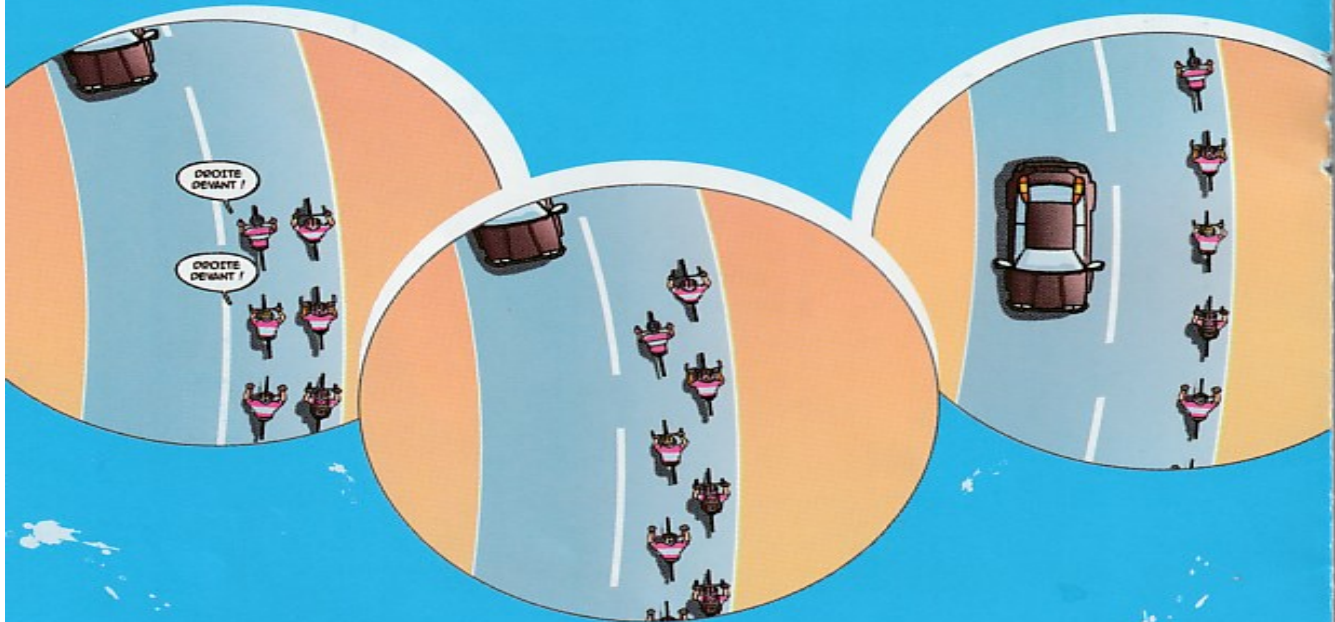
Parcours N°2- Difficulté Moyenne/haute
110 Km-2200 dénivelé



QUAND LE DANGER VIENT DE DEVANT EN FONCTION DU PROFIL DE LA ROUTE

(route étroite, manque de visibilité, circulation importante...)

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite devant ! ». Il fait passer le message au suivant. Le groupe se met sur une file. La file de gauche ralentit. La file de droite avance et laisse un espace. La file de gauche peut ainsi s'intercaler.



QUAND LE DANGER VIENT DE DERRIÈRE

Le 1^{er} qui entend ou voit un obstacle crie « Droite derrière ! ». Le groupe se met sur une file. La file de gauche avance. La file de droite ralentit et laisse un espace. La file de gauche peut s'intercaler.

