

Sorties du JEUDI

Mai 2024

Départ 13h30 - Parking Monti

Jeudi 2 mai

CRQ 32 – 62 - 664m <https://www.openrunner.com/r/7049336>

Martel D803, VC Loupchat – La Roquette – Strenquels VC – Les Quatre Routes D96 – Chauffour D14 – Meyssac – Ratabout (bas de Lagleygeolle – Col du Planchat D15 – Le Pescher - Intersection D15/D18 D 15 – Bas de Curemonte - La Chapelle-aux-Saints D110 – Vayrac VC – Les Granges – D80 – VC – St Denis D32 – Copeyre D840 – Martel

Jeudi 9 mai

CRQ 77 – 62 KM - 891m <https://www.openrunner.com/r/9629266>

Martel D803 – Baladou D33 – Mayrac D33, D96 – Pinsac D43, D23 – Calès D673 – Rocamadour (l'Hospitalet) D36 – Rignac D20 – Alvignac D20 – Miers D11 – Pongent – Veyssou D11, D43, D840 – Gluges D840 – Martel

Jeudi 16 mai

CRQ 239 – 66 KM - 619m <https://www.openrunner.com/r/14159498>

Martel D840 – Copeyre D32 – St Denis – Roquepin à droite, puis à gauche passage à niveau – Pontou D43 – Carennac – D30 Gintrac – Granou D43 – Pauliac – Prudhomat D14 – Bretenoux D3 – Glanes D134 – au cimetière prendre à gauche CV – relais de Glanes – retour sur la D134 – Gagnac-sur-Cère D14 – Avant l'entrée de Biars traverse du PN puis à gauche – on longe la voie puis à droite Biars bourg – CV vers Thézels, Laserre et rejoindre la D803 avant le pont sur la Dordogne – Puybrun à droite vers la gare – D153E – Bilhac - VC La Forge – D803 – Bétaille – Bétaille D20 puis à 100m après le PN prendre à droite VC – Le Bouygue – St Peyre – Vormes - Les Granges de Mézels – Inters VC/D80 – Pontou - D80 puis à gauche à 500m dir St Denis-Prés-Martel D32 – Belvédère de Copeyre D840 Martel.

Jeudi 23 mai

CRQ 240 - 50 KM – Dn 644m <https://www.openrunner.com/r/14170683>

Martel D96, La Borgne D100 – Cazillac – Sarrazac D100-D87, l'Hôpital-St-Jean, D87, Cressensac – à droite Neyragues – Baudran (aérodrome) Estivals D181 - Gignac – D15 puis à Gauche – Pech Lambert – Le Sireyjols, Lacisque, à droite dir D820, Les Places, D103 – Rignac D33 – La Queygue – Baladou – route des Combes – D803 - Martel.

Jeudi 30 mai

CRQ 154 – 65 KM - 746m <https://www.openrunner.com/r/11444753>

Martel – D803 – Baladou – Souillac Traverse de Souillac le long de la Borrèze – VC – Cieurac VC – le long de la Dordogne, après le château à droite – D43 – Mareuil D12 – Lamothe Fénelon D141 – Payrac après l'église à gauche puis traverse D820 – D673 – Calès D23-D43 – Lacave – Meyronne D15 – St Sozy D33-D114 – Creysse D23 - Martel.