

# Sorties du JEUDI

## Octobre 2024

Départ 13h30 - Parking Monti

### Jeudi 3 Octobre

**CRQ 175 - 51 KM – 665m** <https://www.openrunner.com/r/11819789>

Martel D840 – Gluges D43 - Floirac – Mézels – Carennac D20 – après le pont D3 à droite – Cabrette – VC à gauche – Chapou D115 – Le Causse D30, D803 – Bétaille D119 – Les Ségalas – Le Pilou VC – Garabige, Laroche (à gauche) – Moulin du Pouget VC, D15 – Sourdoires D144 – Labroquetie D144, D100 – St Michel-de-Bannières D100 – Tuilerie de Marbot – Laulérie – Le Pré Grand D11 – Arques - Bonnard - Haut des Mathieux D803 (Malbouyssou) – Martel

### Jeudi 10 Octobre

**CRQ 227 – 54 KM - 676m** <https://www.openrunner.com/r/12803010>

Martel D96 – Les Quatre-Routes – Auriol – VC La Fondial – Quinsou – Dir St Félix – D116 – dir Vayrac – Vayrac – Les Granges de Mézels – D80-D43 – Floirac – VC face à l'église – Sout – Les Places – D11 Pongent – D70-D840 La Croix Blanche – VC-D15 Meyronne – St-Sozy – D114-D33 dir Baladou – VC Laguarrigue – VC-D803 Martel

### Jeudi 17 Octobre

**CRQ 91 - 55 KM – 587m** <https://www.openrunner.com/route-details/10015672>

Martel D96-- Les Quatre Routes - Chauffour D14 - Meyssac D38 (route de la piscine - Collonges la Rouge - D 38 - A Puy boubou, 2ème droite ancienne D38 - Lagardelle à droite puis à gauche - Monplaisir D8 - Jugeals-Nazareth - D8 - La Peyrouse à droite, La Vaysse - Haut de Turenne - La Gironie - D23 - L'Hôpital-St-Jean - Murlat - - Martel

### Jeudi 24 Octobre

**CRQ 113 – 55 KM - 740m** <https://www.openrunner.com/r/10815307>

Martel D96-23- L'Hôpital St Jean-D87 – Cressensac - Neyragues - Estivals – Nadaillac – D63 – Gignac - Le Sireyjol – Lacisque (à droite dans le village) – VC – Plagne – Le Bournissard (tout droit) – Spargelous – D840 – Martel.

### Jeudi 31 Octobre

**CRQ 194 – 48 KM - 384m** <https://www.openrunner.com/r/12344854>

Martel D96 – Les Quatre-Routes – Auriol – VC La Fondial – Quinsou – Dir St Félix – D116 –La Broquetie - Sourdoire - D110 Vayrac – D803 Bétaille – Barrière du Causse – D116 Laborie – Chapou – D116 Route de Tauriac – Inters D116/D3 – dir Carennac – Cabrettes – D20 Carennac – D43 Mézels – Pont de Pontou – D80 St Denis-les-Martel – D32 – Scourtils – belvédère de Copeyre – D840 Martel