

Sorties du JEUDI

Aout 2024

Départ 8h30 - Parking Monti

Jeudi 1^{er} Aout

CRQ 81 – 52 KM - 536m <https://www.openrunner.com/r/9743737>

Martel D803, VC – Loupchat VC – La Roquette – Strenquels D11 – Les Quatre Routes D96 – Auriol D96, D243, Quinsou D163 - Branceilles D10 – Long – St Julien Maumont par le Bourg D38, D10 – St Bazile de Meyssac Col des Sarres, à droite VC, La Croze – Intersection D38 – Château de Livin – Puy Jalon – Curemonte (table d'orientation) VC – La Goudourie – Bonneval VC, D116 – Sourdoire D15 – Vayrac VC – Les Granges – Pontou D80, VC – St Denis Prés Martel – D32 – Copeyre – D840 - Martel.

Jeudi 8 Aout

CRQ 95 - 57 KM – 622m <https://www.openrunner.com/r/10220936>

Martel, D803 – Baladou – Souillac D15 – Lamothe-Timbergue – La Forge D15, puis à gauche VC – La Sotte VC, D15 – Gignac D87, D181 – Le Touron (fontaine) – Estivals D19E2 – puis à droite vers Baudran VC – Neyragues – Cressensac D820, D87 – l'Hôpital St Jean D23 – Murlat - Martel.

Jeudi 15 Aout

CRQ 221 – 56 KM - 750m <https://www.openrunner.com/r/12481318>

Martel, D803 – Avant Baladou à droite VC, D33, puis à gauche vers Rignac – Rignac – D103 1^{er} carrefour prendre la route légèrement vers la droite (au milieu) vers Peyrefiche – Blagour - Lamothe-Timbergue D15 – Suivre la Borrèze vers et dans Souillac – Sortir au Pont de Lanzac D820 – Lanzac D820 jusqu'au-dessus du Belvédère, à 300m tourner à gauche, dir Le Bastit – VC – Le Bastit rester à gauche, église, château puis continuer sur la VC – LD Les Granges D 673 – Calès D23 – Lacave D23 – Meyronne D15 – St Sozy D114 – après 3 km prendre à gauche dir Plumegal, Loudour – toujours tout droit dir Le Goth – rejoindre la D23 – Montignac - Martel

Jeudi 22 Aout

CRQ 144 – 55 KM - 685m <https://www.openrunner.com/r/11090892>

Martel – D93 – LD La Borgne – D100 – Cazillac - Sarrazac – Inters D87/D100 – Plachamp (tourner à gauche – le Cournissou – Branty – D23 – Haut de Turenne à gauche – VC – D19 – D8 – Direc Nazareth – Nazareth – D73 – Le Pont de Couderc – A gauche dir La Font Trouvée – D920 – dir Belveyre – D19 – Nespouls – D19 – Après l'autoroute – 1km à droite direct Cressensac – La Jarrige – D87 – L'Hôpital St Jean – D23 – Pont de Murlat – Martel.

Jeudi 29 Aout

CRQ 112 - 53 KM – Dn 708m <https://www.openrunner.com/r/10659176>

Martel D96, D23, l'Hôpital-St-Jean, D87, Cressensac – dir Gignac D87 Gare de Gignac (prendre à droite avant le passage à niveau)– VC, Estivals (tout droit après le pont) Lorchassal – Nadaillac D87 – Gignac D15 – Le Sireyjols, Lacisque, à droite dir D820, Les Places, La Plagne, Le Bournissard, Espargelous D840 – Martel.