

# Sorties du JEUDI

## Avril 2024

### Départ 13h30 - Parking Monti

#### Jeudi 4 avril

**CRQ 177 - 40 KM - 526m** <https://www.openrunner.com/r/11819876>

Martel D803 – Baladou D33, D96 – Pomié – Mayrac – Intersection D15 – Mas Rambert – Gabalès – Lac de Garet – Pinsac D43 – La Treyne – Belcastel D43, D23 – Lacave – Meyronne D15 – St Sozy D114 – Creysse VC – Pérical – Le Colombier D23 – Martel

#### Jeudi 11 avril

**CRQ 69 – 55 KM - 493m** <https://www.openrunner.com/r/9578692>

Martel D803 – St Denis D32 – Le Pont Roux D80 – St Michel-de-Bannières D100, D116 – La Broquetie à gauche VC – Bonneval – La Goudourie – Curemonte – Table d'orientation – Puy Jalon – Château de Livin – traverser la D38, VC – Croze – Col des Sarres D10 – Le Bosplot D15 – vallée de la Sourdoire -bas de Marcilhac – bas de Curemonte, La Chapelle-aux-Saints – Sourdoire D110 – Vayrac D803 – à gauche au feu VC – Les Granges – VC, D80, VC – St Denis D32 – Copeyre D840 - Martel

#### Jeudi 18 avril

**CRQ 80 – 61 KM - 630m** <https://www.openrunner.com/r/9629314>

Martel D840, Gluges – D11, Veyssou, Pongent, Miers, Gaule – D60, D90 Padirac- D673, VC – Sarrouil - Loubressac D118 – La Poujade, tout droit, Les Bourruts VC – Magnagues D3, La Prade D20 (vers Carennac) - Carennac D43 – Pontou D80, D803, D80 – Le Pont-Roux D32 – Les Quatre Routes D96, D23 – Martel.

#### Jeudi 25 avril

**CRQ 243 – 50 KM - 750m** <https://www.openrunner.com/r/15221416>

Martel, D803 – Avant Baladou à droite VC, D33, puis à gauche vers Rignac – Rignac – D103 1<sup>er</sup> carrefour prendre la route légèrement vers la droite (au milieu) vers Peyrefiche – Traversée D820, droite-gauche – puis 1<sup>ère</sup> à droite – Le Dariben – Le Boulet D15 – La Forge D165 – Borrèze à droite, vallée des Moulins – puis à droite Beaumont – Pechmézel – Le Poux – vers St Bonnet – GignacD34 – La Valette – traverse de la D820 – Les Genestes – Les Fraux – Cuzance D 34 – Malastrèges – D840 – Espargelous - Martel