

Sorties du JEUDI

Septembre 2024

Départ 13h30 - Parking Monti

Jeudi 5 septembre

CRQ 79 – 55 KM - 669m <https://www.openrunner.com/r/9656242>

Martel D840, Gluges – D11, Veyssou, Pongent, Miers, Gaule – D673 vers Alvignac sur 2 km – VC à gauche dir Mordesson – Prangères – D36 à droite – Rignac D36 – Intersection D840, D36 – Rocamadour VC dir Mayrinhac-Le-Francal - Mayrinhac-Le-Francal – VC – D15 – Meyronne – St Sozy D114 – Creysse D23 - Martel.

Jeudi 12 septembre

CRQ 141– 62 KM - 630m <https://www.openrunner.com/r/11090532>

Martel – D840- Copeyre – D32 – St Denis – dir Pontou – VC traverser la Sourdoire – Les Granges – VC – Bétaille – D803 – Riel à gauche – D153E – Bilhac – Sioniac – Dir Beaulieu – en bas de la descente – D41 – Liourdres – Puybrun – D3 – Pont de Carennac – Carennac – Floirac – D43 – Gluges gauche après le pont – D43 – Le Colombier – D23 – Martel

Jeudi 19 septembre

CRQ 84 – 54 KM - 733m <https://www.openrunner.com/r/9775313>

Martel – D840 – Copeyre D32 – St Denis D32,D 80 – St Michel de Bannières D100, D10 – Branceilles D10 – Long – La Croix de la Chambre D106, D38 – Meyssac D38, puis à droite route de la Piscine – D38 Collonges D38 – Croix du Buis D150E2 – Ligneyrac (a l'entrée du village à droite dir Pommier) VC – D19 – Gare de Turenne D150, D100 - Valeyrac D100 - Plachamp D100, D87 – L'Hôpital St Jean D23 – Murlat - Martel.

Jeudi 26 septembre

CRQ 228 – 57 KM - 764m <https://www.openrunner.com/r/12806114>

Martel D96-D23 – Murlat – L'Hôpital-St-Jean – A gauche av village D33 – Brouillac – Lababourie – Cuzance – D34 – Lacisque – 1 ère à gauche VC – VC dir Les Places – dir Les Martyrs – D103 – Rignac – gauche AV pont A20 – dir Chapelonne – D803 – dir le Pigeon – D15 – Inters VC avant descente – VC sur 800m puis à gauche – St-Sozy – D114 – Creysse – D23 – Le Colombier D43 – Gluges – D32 – St Denis-Près-Martel – D803 – Côte des Mathieux - Martel