

# Sorties du JEUDI

## Mars 2024

### Départ 13h30 - Parking Monti

#### Jeudi 7 mars

**CRQ 110 - 48 KM - 440m** <https://www.openrunner.com/r/10659141>

Martel – D840 – Copeyre – St Denis-Prés-Martel, D803 – Vayrac, D110, La Chapelle-aux-Saints, bas de Marilhac la Croze, La Geneste, D163, Branceilles, Quinsou, Les Quatre-Routes, D96, Martel.

#### Jeudi 14 mars

**CRQ 114 - 42 KM – 487m** <https://www.openrunner.com/r/10659203>

Martel D 803 – Le Pigeon, Souillac, D820, D43 – Pinsac, La Treyne, D23 – Lacave D23 – Meyronne D15 – St Sozy, D114 – Creysse, D23 – Martel

#### Jeudi 21 mars

**CRQ 48 – 63 KM - 356m** <https://www.openrunner.com/r/8000569>

Martel D23-D96 – Les Quatre Routes D32 – à gauche Le Pont neuf – à droite le Gué Del Sey – La Sale – D80 – St Denis Prés Martel – Pontou – VC – Les Granges – La Toumasse – La Bouygue – avant Bétaille à droite dir La Saule – Moutou – Mazeyrolles D20 – gauche avant le Pont D3 – Puybrun – D803 – Bretenoux VC – Routes de Félines – Prudhomat D43 – Granou D30 – Gintrac – Carennac D43 – Pont de Pontou – Pontou VC à gauche – La Veyrie, D32 – Copeyre D840 - Martel

#### Jeudi 28 mars

**CRQ 254 – 48 KM - 605m** <https://www.openrunner.com/r/17401427>

Martel D96-D23 – Murlat – L'Hôpital-St-Jean – Bontemps VC – La Bouzonie D19 – Inters D8, D8 – Jugeals-Nazareth – VC – Malpeyre – Jaurens – Les Bouygues – Fougères – Pech Montat – La Jarrige – Martignac – Mas del Bos – Lababourie D33, puis VC à gauche – Malama – puis rejoindre la D840 – Malastrèges (en face) – D840 – Martel