

**Parcours de janvier 2022**  
**8h G3 - 8h15 G2 - 8h 30 G1**  
**Le dimanche - Stade MAZET**



**02/01/2022 - 8h G3 - 8h15 G2 - 8h 30 G1**

**CAPENDU (point café)**

88 km	956 m de D+
<a href="https://www.openrunner.com/r/785107">https://www.openrunner.com/r/785107</a>	
Carcassonne, Berriac, Trèbes, Rustiques, Badens, Marseillette, Capendu (Point café), Fer-à-Cheval, Montlaur, Camplong-d'Aude, Ribaute, Lagrasse, Pradelles-en-Val, Trèbes, Berriac, Carcassonne.	

**09/01/2022 - 8h G3 - 8h15 G2 - 8h 30 G1**

**RIEUX-MINERVOIS (point café)**

84 km	991 m de D+
<a href="https://www.openrunner.com/r/1356847">https://www.openrunner.com/r/1356847</a>	
Carcassonne, Villedubert, Malves-en-Minervois, Bagnoles, Villarzel-Cabardès, Villeneuve-Minervois, Caunes-Minervois, Trausse, Peyriac-Minervois, Rieux-Minervois (Point café), Saint-Frichoux, Aigues-Vives, Marseillette, Barbaira, Miramont, Monze, Trèbes, Villedubert, Carcassonne.	

**16/01/2022 - 8h G3 - 8h15 G2 - 8h 30 G1**

**ALAIRAC**

81 km	1036 m de D+
<a href="https://www.openrunner.com/r/3302060">https://www.openrunner.com/r/3302060</a>	
Carcassonne, Couffoulens, Leuc, Verzeille, Pomas, Montclar, Roullens, Lavalette, Alairac, Arzens, La Malepère, Cailhau, Cambieure, Brugairolles, Saint-Martin-de-Villereplan, Villarzel-du-Razès, La Malepère, Lavalette, Carcassonne.	

**23/01/2022 - 8h G3 - 8h15 G2 - 8h 30 G1**

**CONILHAC (point café)**

84 km	746 m de D+
<a href="http://www.openrunner.com/r/3014067">http://www.openrunner.com/r/3014067</a>	
Carcassonne, Berriac, Trèbes, Rustiques, Badens, Blomac, Douzens, Moux, Fontcouverte, Conilhac-Corbières (Point café), Montbrun-des-Corbières, Roquecourbe-Minervois, Puichéric, Laure-Minervois, Gibaloux, Trèbes, Villedubert, Carcassonne.	

**30/01/2022 - 8h G3 - 8h15 G2 - 8h 30 G1**

**LIMOUX (point café)**

82 km	1030 m de D+
<a href="http://www.openrunner.com/r/3136411">http://www.openrunner.com/r/3136411</a>	
Carcassonne, Leuc, Couffoulens, Cornèze, Saint-Hilaire, Pieusse, Limoux (Point café), Magrie, Tourreilles, Castelreng, La Bezole, Villelongue-d'Aude, Donazac, Lauraguel, Malviès, Villarzel-du-Razès, La Malepère, Lavalette, Carcassonne.	