



07/07/2019 - 7h15 G1 - 7h30 G2

SAINT-PANCRASSE

105 km	1417 m de D+
https://www.openrunner.com/r/1115885	
Carcassonne, Cazilhac, Villefloure, Ladern-sur-Lauquet, Clermont-sur-Lauquet, Lairière, Montjoi, Lanet, Pont-d'orbieu, Saint-Pancrasse, Villardebelle, Buc, Villebazy, Saint-Hilaire, Carcassonne,	

14/07/2019 - 7h15 G1 - 7h30 G2

SAINT-BENOIT

108 km	1454 m de D+
http://www.openrunner.com/r/1113734	
Carcassonne, Lavalette, La Malepère, Villarzel-Cabardès, Saint-Martin-de-Villeréglan, Lauraguel, Donazac, Villelongue-d'Aude, La Bezole, Saint-Benoît, Traverse col d'el Tuquet, Festes-et-Saint-André, Bourière, Castelreng, La Digne-d'Amont, La Digne d'Aval, Limoux, Pieusse, Pomas, Couffoulens, Carcassonne,	

21/07/2019 - 7h15 G1 - 7h30 G2

LES YES

104 km	1720 m de D+
http://www.openrunner.com/r/842642	
Carcassonne, Conques-sur-Orbiel, Lastours, Roquefère, Les Jouys, Fournes-Cabardès, Le moulin de la Pesse, Les Yes, Le Pic de Nore, Cabrespine, Villeneuve-Minervoies, Lassac, Conques-sur-Orbiel, Carcassonne,	

28/07/2019 - 7h15 G1 - 7h30 G2

SOREZE

103 km	1520 m de D+
http://www.openrunner.com/r/903436	
Carcassonne, Pennautier, Ventenac-Cabardès, Aragon, Fraise-Cabardès, Brousses-et-Villaret, Saint-Denis, Saissac, Arfons, Sorèze, Les Cammazes, Saissac, Montolieu, Moussoulens, Ventenac-Cabardès, Pennautier, Carcassonne,	