

MAI 2023
Stade MAZET
Le dimanche : 07h45 G3-G2 - 8h00 G1



Longue du samedi 8h30

07/05/2023 - 07h45 G3-G2 - 8h00 G1 LA GAROUILLERE - LA MALEPERE

97 km	1050 m de D+
http://www.openrunner.com/route-details/2237158	
Carcassonne, Villedubert, Trèbes, Fontiès-d'Aude, Monze, Pradelles-en-Val, Arquettes-en-Val, Labastide-en-Val, Col-de-La-Garouillère, Clermont-sur-Lauquet, Ladern-sur-Lauquet, Saint-Hilaire, Pomas, Montclar, La Malepère, Lavalette, Carcassonne.	

Samedi 13/05/2023 – 8h30 Corbières-Villardebelle-Soulatgé-Rennes le château

153 km	2408 m de D+
http://www.openrunner.com/route-details/782609	
Carcassonne, Couffoulens, Verzeille, Saint-Hilaire, Villebazy, Belcastel-et-Buc, Villardebelle, Col de l'Homme Mort, Saint-Pancrasse, Pont-d'Orbieu, Savignan, Auriac, Soulatgé, Cubières-sur-Cinoble, Col du Linas,---Bugarach, Rennes-le-Château, Couiza, Antugnac, Conilhac-de-la-Montagne, Bourière, Direction Castelreng, Tourreilles, Magrie, Limoux, Chemin des trois Pechs, Carrefour D18, La Malepère, Lavalette, Carcassonne.	



UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT



Dimanche 14/05/2023 Nicole ABAR - 8h00 Les Parcours du Cœur

40 km 453 m de D+

<http://www.openrunner.com/route-details/14304729>

Carcassonne, route de Limoux, Lavalette, La Malepère, Montclar, Pomas, Cornèze, RAVITAILLEMENT, Couffoulens, Auriac, Carcassonne, Pont Garigliano, Berges de l'Aude / Nicole Abar.

80 km 851 m de D+

<http://www.openrunner.com/route-details/14304633>

Carcassonne, Lavalette, Arzens, Chemin de l'Horte, D43 vers La Malepère, La Malepère, Villarzel-du-Razès, Saint-Martin-de-Villereglan, Limoux, Pieusse, Pomas, Cornèze, RAVITAILLEMENT, Leuc, Villefloure, Mas-des-Cours, D60 vers Lac des Corbières, Col du Poteau, Palaja, Cazilhac, Camping de la Cité, Mayrevielle, Carcassonne, Berges de l'Aude / Nicole Abar.

Organisation du CVC pour la mairie de Carcassonne et la Fédération Française de Cardiologie.



MAI 2023 (suite)
Le dimanche : Stade MAZET

21/05/2023 - 07h45 G3-G2 - 8h00 G1

SAINT-BENOIT

92 km	1064 m de D+
https://www.openrunner.com/route-details/8533934	
Carcassonne, Lavalette, Roulens, La Malepère, Cailhau, Belvèze-du-Razès, Bellegarde-du-Razès, Monthaut, Courtauly, Saint-Benoît, La Bezole, Limoux, Pieusse, Pomas, Cornèze, Couffoulens, Carcassonne.	

28/05/2023 - 07h45 G3-G2 - 8h00 G1

CASTANS par ROQUEFERE

99 km	1488 m de D+
https://www.openrunner.com/route-details/5998506	
Carcassonne, Conques-sur-Orbiel, Lastours, Roquefère, Col de La Prade, Castans, Col de La Croix de Sous, Lespinassière, Citou, Caunes-Minervois, Trausse, Peyriac-Minervois, Laure-Minervois, Villarzel-Cabardès, Bagnoles, Malves-en-Minervois, Villedubert, Carcassonne.	