

Mai 2024
Stade MAZET
Le dimanche : 7h45 G3-G2 - 8h00 G1
Longues du samedi :
G3 8h15 - G2 8h30 - G1 8h45



05/05/2024 - 7h45 G3-G2 - 8h00 G1

**Miramont - La Garouillère - Verzeille -
Montclar**

100 km	1382 m de D+
https://www.openrunner.com/route-details/18654867	
Carcassonne, Berriac, Trèbes, Rustiques, Badens, Marseillette, Barbaira, Les-ruines-de-Miramont, Monze, Pradelles-en-Val, Arquettes-en-Val, Labastide-en-Val, La Garouillère, Laderm-sur-Lauquet, La traverse de Verzeille, Pomas, Montclar, Roullens, Lavalette, Carcassonne.	

Jeudi de l'Ascension 09/05/2024
G3 8h15 - G2 8h30 - G1 8h45

**Minerve - Boisset - Ferrals
Caunes-Minervois**

137 km	2125 m de D+
https://www.openrunner.com/route-details/17714191	
Carcassonne, Trèbes, Laure-Minervois, Peyriac-Minervois, Siran, Curiosité de Lauriole, Fauzan, Minerve, Boisset, Col de Cousses, Faveyrolles, Authèze, Ferrals-les-Montagnes, Peyrefiche, Col de Salettes, Lespinassière, Citou, Caunes-Minervois, Villeneuve-Minervois, Villarzel-Cabardès, Malves-en-Minervois, Villedubert, Carcassonne.	

Option après le col de Salette

**Minerve - Boisset - Ferrals
La croix de Sous**

141 km	2376 m de D+
https://www.openrunner.com/route-details/17870090	
Mçma parcours jusqu'au Col de Salette puis final par le Col de La Croix de Sous, Castans, Cabrespine, Villeneuve-Minervois, Villarzel-Cabardès, Malves-en-Minervois, Villedubert, Carcassonne.	

12/05/2024 - 7h45 G3-G2 - 8h00 G1

BOURIÈGE

91 km	1162 m de D+
http://www.openrunner.com/route-details/1302819	
Carcassonne, Lavalette, La Malepère, Cailhau, Belvèze-du-Razès, Alaigne, Villelongue-d'Aude, Castelreng, Bouriège, Conilhac-de-la-Montagne, Roquetaillade, Magrie, Limoux, Pieusse, Pomas, Verzeille, Leuc, Carcassonne.	



Samedi 18/05/2024
G3 8h15 - G2 8h30 - G1 8h45

**La croix des morts - Le Kercorb
Sault**

159 km

1830 m de D+

<http://www.openrunner.com/route-details/785912>

Carcassonne, Lavalette, la Malepère, Cailhau, Belvèze-du-Razès, Escueillens-et-Saint-Just-de-Béleuard, Caudeval, Moulin-Neuf, Tréziers, Belloc, Lérans, La Bastide-sur-l'Hers, L'Aiguillon, Bélesta, Col de La Croix des Morts, Espezel, L'escale, Puivert, Col des Tournets, Col de Festes, Festes-et-Saint-André, Limoux, Pieusse, Pomas, Verzeille, Leuc, Carcassonne.

19/05/2024 - 7h45 G3-G2 - 8h00 G1

AZILLE

88 km

750 m de D+

<https://www.openrunner.com/route-details/16036218>

Carcassonne, Conques-sur-Orbiel, Bagnoles, Villarzel-Cabardès, Laure-Minervois, Rieux-Minervois, Azille, La Redorte, Roquecourbe-Minervois, Saint-Couat-du-Razès, Douzens, Comigne, Capendu, Marseillette, Badens, D135 vers Trèbes, Trèbes, Berriac, Carcassonne.

26/05/2024 - 7h45 G3-G2 - 8h00 G1

LES YES PAR ROQUEFÈRE

105 km

1794 m de D+

<http://www.openrunner.com/route-details/842642>

Carcassonne, Conques-sur-Orbiel, Lastours, Roquefère, Les Jouys, Fournes, Le moulin de la Resse, Les Yes, Le Pic de Nore, Cabrespine, Villeneuve-Minervois, Lassac, Conques-sur-Orbiel, Carcassonne.