

## **SORTIES MOIS DE NOVEMBRE 2022**

### **Mardi 01 Novembre**

Départ : 13h30

Circuit 1 : 75 km dénivelé : 922m: Saint Jean de Laur- Calvignac – Cénevières – Crégols – Lugagnac – Limogne – Promilhanes- Laramière – Elbes- Lompla – Trigodinas

### **Dimanche 6 Novembre**

Départ : 9h00

Circuit 1 : 71 km dénivelé : 1004 m : Labastide l'Eveque -Direction Cadour – Laval – Bleys – Lacapelle Bleys – La Valette – La Guionie – Bor – La Croix Rouge – Lafouillade

### **Mardi 8 Novembre**

Départ : 13h30

Circuit 1 : 65 km dénivelé : 817m : Monteils – Mazerolles – Cambayrac – Vailhourles-Memer – Elbes – Laumière – Martiel – Lagarde – Rhinaudettes – Touloungues – St Remy

### **Dimanche 13 Novembre**

Départ : 9h00

Circuit 1 : 67 km dénivelé : 929m : Trigodinas – Calcomier – Parisot – Cornusson – Les Cabanes – Caylus – Puylagarde – Boismenou – Laramière – Vialars – Savignac

### **Mardi 15 Novembre**

Départ : 13h30

Circuit 1 65Km Dénivelé 701m : Touloungues – La Capelle Balaguier – Saujac – Salvagnac – St Clair – Marroule – Loupiac – Laramière

### **Dimanche 20 Novembre**

Départ : 9h00

Circuit : 62Km - dénivelé : 1041 m :

Sanvensa – Les Mazières – Lunac – Latapie – Arcanhac – La Croix Rouge – Les Fargues – Najac – La Prade – Les Celles Basses – Monteils

### **Mardi 22 Novembre**

Départ : 13h30

Circuit 1 : 72 km - dénivelé : 725m : Villeneuve – Salles Courbatiers – Vallée de la Diège – Saint Julien d'Empare – La Madeleine – Vernhet le Bas – Foissac – Villeneuve

### **Dimanche 27 Novembre**

Départ : 9h00

Circuit : 70Km - dénivelé : 805 m : Le Mauron – Lacout – Privezac – Anglars – Espeilhac – Roussennac – Montbazens – Drulhe – Salles Courbatiers – Villeneuve – Touloungues

### **Mardi 29 Novembre**

Départ : 13h30

Circuit 1 : 72 km - dénivelé : 725m : La Bastide l'Eveque – La Baraque Pachins – Marmont – St Salvadou- Les Mazières – Le Moulin de Martre – La Fouillade – Monteils