

DATE	Km	m	N°Open Runner	Parcours	
<b>SEPTEMBRE 2023</b>					
<b>SAMEDI 2 SEPT</b>	A	84	1190	<u>5487341</u>	LAROQUE LIEURAC L'HERM FOIX PRAYOLS <b>MONTOULIEU</b> MERCUS St-PAUL CELLES <b>COL-de-la-LAUZE</b> MONTFERRIER LAVELANET LAROQUE
	B	78	930	<u>6718279</u>	LAROQUE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL ESCUEILLES BELLEGARDE MAZEROLLES-DU-RAZES LA-COURTETE <b>HOUNOUX</b> St-GAUDERIC D119 (à droite) MOUNY (à gauche) PLAVILLA Ste-FOI D119 BEDOU MOULIN-NEUF LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
	C	65	620	<u>6762519</u>	LAROQUE St-QUENTIN MOULIN-NEUF CAUDEVAL ESCUEILLES BELLEGARDE PEYREFITTE COURTAULY <b>LA-FLOTTE</b> SONNAC CHALABRE LAROQUE
<b>Du SAMEDI 2 au SAMEDI 9 SEPT</b>					
<b>SAMEDI 9 SEPT</b>	A	79	976	<u>6805853</u>	<b>SEMAINE de VACANCES à NAJAC Aveyron</b> organisée par le CCPO LAROQUE PRADETTE LIMBRASSAC SENESSE VIRA LES-ISSARDS COUSSA ST-FELIX DALOU <b>VILLENEUVE-LE-BOSC</b> St-JEAN-de-VERGES FOIX L'HERM RAPY LIEURAC LAROQUE
	B	70	890	<u>6818830</u>	LAROQUE LA-BASTIDE L'AIGUILLON LAVELANET RAPY <b>COL-de-PY</b> GUDAS <b>COL-de-CANTE-COUYOUL</b> VENTENAC CALZAN VIRA Le-PAPE LIMBRASSAC PRADETTE ESCLAGNE LAROQUE
	C	57	610	<u>6821200</u>	LAROQUE LIEURAC RAPY L'HERM <b>COL-de-PY</b> Le-BOUSQUET VENTENAC CALZAN VIRA Le-PAPE LIMBRASSAC AIGUES-VIVES LAROQUE
<b>DIMANCHE 10 SEPT</b>					
<b>RANDO des Moulins à LEZAT : Route VTT marche par le CC Lézatois (à confirmer)</b>					
<b>SAMEDI 16 SEPT</b>					
A	73	969	<u>13699156</u>	<b>JOURNÉE CLUB au départ de LESPARROU</b> avec repas grillades LESPARROU <b>COL-DEL-TEIL</b> BABOURADE ESPEZEL BELFORT BELVIS COUDONS PUIVERT RIVEL LESPARROU	
	B	67	722	<u>13699201</u>	LESPARROU LAROQUE LIEURAC <b>SARNAC</b> St-FELIX DALOU COL-de-PY RAPPY RAISSAC LAVELANET LESPARROU
	C	55	630	<u>13699217</u>	LESPARROU LAROQUE LIEURAC <b>SARNAC</b> LE-BOUSQUET COL-de-PY RAPPY RAISSAC LAVELANET LESPARROU
	D	34	371	<u>13699227</u>	LESPARROU LAROQUE LIEURAC RAPPY RAISSAC LAVELANET LESPARROU
<b>DIMANCHE 17 SEPT</b>					
<b>Journée des Voies Vertes (à définir ?)</b>					
<b>SAMEDI 23 SEPT</b>	A	93	1040	<u>6763314</u>	LAROQUE La-BASTIDE BELESTA PUIVERT <b>Les-TOUGNETS</b> ESPERAZA La-SERPENT BOURIEGE <b>COL-de-FESTE</b> CHALABRE LAROQUE
	B	83	750	<u>5467703</u>	LAROQUE LIEURAC DUN <b>COL-DE-TOURTROL</b> RIEUCROS (Vers Teilhet) D6 MIREPOIX MOULIN-NEUF TREZIERS CAMPLIMOUX CHALABRE PUIVERT RIVEL STE-COLOMBE LAROQUE.
	Bv	87	915	<u>15846156</u>	<b>Variante Mercredi</b> : LAROQUE LERAN <b>BELLOC</b> LAGARDE MOULIN-NEUF SEIGNALENS LIGNAIROLES ESCUEILLES BELLEGARDE MONTGRADAIL LA-COURTETE FENOUILLET-du-RAZES D116 ORSANS D102 à gauche vers LE-POTAU LAFAGE ST-AULIN MIREPOIX MOULIN-NEUF LAGARDE ST-QUENTIN LAROQUE
	C	63	427	<u>6718149</u>	LAROQUE LIEURAC DUN LES-ISSARDS VALS TEILHET MIREPOIX BEDOU MOULIN-NEUF LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
<b>SAMEDI 30 SEPT</b>	A	81	1031	<u>5452205</u>	LAROQUE LA-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA <b>La-FORÊT</b> ESPEZEL BELFORT BELVIS NEBIAS PUIVERT RIVEL LA-BASTIDE LAROQUE
	B	72	780	<u>6718269</u>	LAROQUE LIEURAC Le-CARLA <b>SARNAC</b> St-FELIX DALOU <b>COL-de-PY</b> RAPPY LAVELANET L'AIGUILLON LA-BASTIDE <b>LE-PEYRINET</b> LERAN LAROQUE
	C	60	678	<u>3763541</u>	LAROQUE LIEURAC Le-CARLA <b>SARNAC</b> St-FELIX DALOU <b>COL-de-PY</b> RAPPY LAVELANET LAROQUE
<b>SAMEDI 30 sept et Dimanche 1 oct</b>					
<b>VOYAGE ITINERANT FEMININ OCCITANIE/PYRENEES Club Villemur sur Tarn</b>					

