

## PREPARATION HIVERNALE . V.C.V. SAISON 2020

### JANVIER

Samedi 04 janvier : départ 13h30

**70 km** Villefranche - Gardouch – d16 bas Cagnac – bas marquein – d407/d1607/d624 Col de La Louvière – route de Mezerville/d717/d217St Sermin – d217/d517 Col de Mayreville D247 St Amans – d147 Payra – d15/d333 Lac de Régambert – Belflou – St Michel – Gardouch - Villefranche

Dimanche 05 janvier : départ 9h circuit sens inverse

Samedi 11 janvier: départ 13h30

**73 km** Villefranche - D25 Cessales - D79c / D80 Beauville - rte de la Saune – D18/D25 Segreville - D54 Caragoudes - le moulin – Tarabel - Préserville – D31 Fourquevaux - D2/D79 Belberaud – Super U - D94 Pompertuzat - D74 Deyme - D24 **Montbrun** \*- rte de Donneville - Donneville - D813/D95 piste canal - Gardouch – Villefranche

**\* variante Montbrun – D24/D24F/D31 ht st Léon – D19 nailloux – Montgeard - Monestrol - d622 Gardouch +7km**

dimanche 12 janvier : départ 9h circuit sens inverse

samedi 18 janvier : départ 13h30

**75 km** Villefranche – St Assisclé – Le marés – d43 vers les Cassés – d218 St Laurent – Montferrand – Ecluse de l'océan - Baraigne – d217 molleville - Cumiés – d517 Payra – Mayreville – Belpech - d25 Molandier – d624 La Louvière – d1607 bas Marquein – **bas de Cagnac\***– Bas de Lagarde - Gardouch - Vche

**\* variante bas de Cagnac – d43 côte des Rouges – D1117/d91 Lagarde – d72k (22%) Montclar - d625gardouch + 5 km**

Dimanche 19 janvier : départ 9h circuit sens inverse

Samedi 25 janvier: départ 13h30

**75km** Villefranche – Vallegue – Lux – bas de Juze – Belestat - Les Casses – Lac enclas Soupex - Soulhanes – Ricaud – Mas ste puelle - Villeneuve comptal – d624/415 Cumiés – molleville - ht Baraigne – digue Ganguise - Belflou – **St Michel\*** – Gardouch – Villefranche

**\*Variante St Michel – d507 Gourvielle – chemin des Crêtes jusqu'à X des Majestés - d43 bas de Beautville - D625Gardouch + 6km**

Dimanche 26 janvier : départ 9h circuit sens inverse

## FEVRIER

Samedi 01 février: départ 13h30

**76 km** Villefranche – D622 Vallegue – Lux – D79 Mourville hte – D72d les Cassés – D113 le Vaux – D72 le Falga - D20 auriac/vendinelle – Vendine – D11 Caraman – D11/D38 Maureville – **Tarabel\*** – D54 Caragoudes – Segreville – D25 Cessales – Villefranche  
**\*Variante Tarabel – D38 Labastide beauvoir – D2 Varennes – D11 Caragoudes +5km**

Dimanche 02 février: départ 08h30 circuit sens inverse

Samedi 08 février : départ 13h30

**76 km** Vche – canal (sanglier) – Ayguevives – Ht St Léon – d31/24f Montbrun – d74 Espanes – Venerque – d35 Grépiac – Auterive – Nailloux – **Mongeard\*** - Monestrol – gardouch – Villefranche  
**\*Variante: Mongeard - d19 Ht Gibel - d16 bas Caignac - gardouch – vche + 6km**

Dimanche 09 février : départ 8h30 circuit sens inverse

Samedi 15 février: départ 13h30

**81 km** Villefranche – Renneville – D72h Magesté - D517 digue ganguise – D333 Belflou – Salles/hers – D625 Plaigne – D102 Belpesch – D102/D414 Montaut – D624/29a **Calmont\*** – D11 Nailloux – D622 Gardouch – Villefranche  
**\*Variante: Calmont - D35 Cintegabelle - D25 Nailloux +8km**

Dimanche 16 février : départ 8h30 circuit sens inverse

Samedi 22 février: départ 13h30

**81 km** Villefranche – D72 Folcarde – D80/1117 les Cassés – D43 Roumens – D43e/D1 Revel – D85 pont Crouzet – D151st Féreol – D79j vol à voile – D624 Peyrens – D58 Souilhe Soupex – **D217 Airoux\*** – Labastide d'anjou – baraigne – D517 Renneville - Villefranche  
**\*Variante: Airoux - D1 Ricaud - X813 - Mas ste Puelles - D33 Molleville - D517 Renneville +6km**

Dimanche 23 février : départ 8h30 circuit sens inverse

Samedi 29 février: départ 13h30

**86 km** Villefranche - D25 Caraman – D66 Prunet – che des 5 coins- st Anatoly – D59 Vallesville – D94 St Pierre Lages – D54a Ste foy – Odars – D79 Belberaud – Pompertuzat – D74 Deyme -D24 Montbrun – ht st Leon – D38 Ayguevives – écluse sanglier – piste Gardouch – Villefranche

Dimanche 01 mars: départ 8h Circuit sens inverse

## MARS

Samedi 07 mars : départ 13h30

**91 km** Villefranche - Gardouch - D16 bas Lagarde -D91 Monestrol -D19 Gibel -D43 Calmont - D11a Saverdun - D14/29 Montaut - D414 Gaudies - d430 belpech - d25 Molandier - d324 La Louvière - d407 Marquein - bas Caignac -Gardouch - Villefranche

Dimanche 08 mars : départ 8h circuit sens inverse

Samedi 14 mars : départ 13h30

**94 km** Villefranche - Vallegue - Juze - d54 Maurens - d18a Cambiac – d80 Auriac – D20 le falga - d72 st Julia – Cabanial – d67 bas Faget – d20d Loubens – Mascarville – d59 st Anatoly – d31 Lanta – Preserville – d54Tarabel – Caragoudes – Segreville – d25 Cessaes - Villefranche

Dimanche 15 mars : départ 8h circuits sens inverse

Samedi 21 mars départ 13h30

**94km** Villef – St assisclè – LeMares – Direction Montmaur, prendre le moulin – Soupex – Soulhe – Peyrens – Issel – Route de Labécède - Labécède – Chemin des Brunels - d803 St Papoul - Castelnaudary – Le mas – Avenue de la tour – Cumies – b517/d624Montauriol – d15Salles sur l'Hers – St Michel - Gardouch – Villef

Dimanche 22 mars départ 8h00 circuit sens inverse

Samedi 28 mars: départ 13h30

**101 km** Villefranche – Renneville – Les Alix – Saint Michel – d7Marquein - d160Gibel - Calmont – d11/214 Saverdun – d436 direction Bonac/d36 stAmans – d36 Lescousse – d53 st Martin d'Oyde – d327/d714St Julien– d25 Gaillac/toulza – St Quirc – Cintegabelle – Nailloux – Gardouch - Villefranche

Dimanche 29 mars : départ 8h circuit sens inverse

## *Avril*

Samedi 4 avril : départ 13h30

105 km Villefranche – Gardouch – Salles/hers - St Hubert – Mézerville – St Sernin – d217/d102 Hameau La Deveze – d102/d625 direction Mirepoix - d50 Manses – d5 Teillet – d6/d306 St Félix de tournegat – d306/d30 Labastide de Lordat – d30 Montaut – Route de Mazères – Mazères - bas de Cagnac – Gardouch - Villefranche

Dimanche 5 avril : départ 8h circuit sens inverse

Samedi 11 avril : départ 13h30

105 km Villefranche – d622 Caraman – d66 Prunet – Bourg st Bernard – d66a/39 Moncrabier – d28 Belcastel – D39 Lavour – d87 Lacougotte – d35 Cadoul – Veilhes – d67a Faget – d102/42 Mourens – d72 st Julia – le Vaux – d622 Villefranche

Dimanche 12 avril : départ 8h circuit sens inverse

Samedi 18 avril: départ 13h30

109 km Villefranche –ecluse Renneville – Canal - Baraigne – d217 Labastide Anjou – Airoux – Soupex – d113 souilhe - d58 Peyrens – d726 Issel – St Papoul – d103 Villemagne d34 Cennes Monestié – D213 Villespy – Villepinte – Villasavary – che de Laurac/d218 Laurabuc – Puy de Faucher – d15 Payra – Salles/hers – d333 Belflou – d33 St Michel – d7 les Alix – d72 Renneville – Villefranche

Dimanche 19 avril : départ 8h circuit sens inverse

Samedi 25 avril : départ 13h30

111 km Villefranche – d72 Folcarde – d43 Cassés – Roumens – d1 Revel – d85/44 Durfort – Les Cammazes – d803 Verdun – d103 St Papoul – St Martin - d116 Mireval - d6/47 St amans – d247 Mayreville – d625 X St Hubert – D624 vers la Louvière – bas de Marquein – Bas de Cagnac – d16 Gardouch – Villefranche

Dimanche 26 avril : départ 8h circuit sens inverse

# RANDO SUR UNE JOURNEE

**77km** Villefranche – Renneville – route des crêtes – Lac de la Ganguise (digue) - Belflou – Lac de Régambert – Salles/l’Hers – Payra – St Amans –D47 St Sauveur ( les cochons noirs)- Gaja la Selve – **d6\*** - Le Poteau - d25 Lafage - d325/d106 Mirepoix – d625/d6Teilhet – d306Tresmèzes – d25Belpech

**21km** Variante Gaja d6 : Generville – Puy de Faucher – La Cassaigne - D213/d102Le Poteau



**41km** Belpech – d502 direction Labastide de Couloumat – d187 St Sernin - D717/route de Mezerville - La louvière – d7 crête jusqu’à d16 – Haut de Gibel – Côte des Cazalettes – Bas de Lagarde – Gardouch - Villef

## Total 118 ou 139 km