



FÉDÉRATION FRANÇAISE de CYCLOTOURISME

Club Cyclotouriste du Pays d'Olmes

Siège Social Hôtel de Ville

09600 LAROQUE D'OLMES

<https://clubcyclodolmes.fr>



PROGRAMME 2026



CLUB CYCLO DU PAYS D'OLMES



SOMMAIRE

<u>Le CONSEIL D'ADMINISTRATION</u>	3
Les SORTIES HEBDOMADAIRES	4
CONDUITE A TENIR EN CAS D'ACCIDENT	4
LICENCES FFCT et RECOMMANDATIONS FÉDÉRALES SANTÉ	5
ASSURANCES	5
PROGRAMME GROUPES 1-1bis, 2-2bis et 3	6
JANVIER	6
FEVRIER	6
MARS	7
AVRIL	8
MAI	9
JUIN	11
JUILLET	12
AOUT	13
SEPTEMBRE	14
OCTOBRE	15
NOVEMBRE	16
DECEMBRE	17
LE GROUPE Cyclo COOL	18
PROGRAMME GROUPE COOL	19
JANVIER	19
MARS	19
AVRIL	19
MAI	20
JUIN	20
JUILLET	20
AOÛT	20
SEPTEMBRE	20
OCTOBRE	21
NOVEMBRE	21
DECEMBRE	21


CLUB CYCLO PAYS D'OLMES
 Ariège - Pyrénées

MERCI à nos PARTENAIRES : sachez leur rendre visite

LEGGETT ESTIMATION VENTE ACHAT  Beata King E.I. Conseillère Indépendante en Immobilier beata.king@leggett.fr +33 (0)7 88 56 16 80 Agent commercial - Siret: Y11 925 949	SUPER U Du lundi au samedi 8h30 - 19h30 Dimanche 9h - 12h30 Lavelanet Rue des Pyrénées Tél. 05 61 05 05 90
Atelier Mécanique Julien MATEOS Carrosserie Carretero Tolerie - Peinture - Pare-brise Prêt de véhicule Tél : 05 61 02 00 56 - Fax : 05 61 01 81 46 E-mail : julien.mateos@carretero.fr 7 rue Jean Jaurès - 09600 LAROQUE D'OLMES	BRICOMARCHE Pouvoir tout faire moins cher http://www.bricomarche.com/ ZI du Moulin d'Enfour à Laroque d'Olmes 09600
EVERBLUE PISCINES AZUR PISCINES 9 Rue Mille Hommes 09100 Saint Jean du Falga Tél 05 61 60 93 05 Fax : 05 61 60 93 09 Azur.piscines@piscines-everblue.com www.everblue.com	BOUCHERIE CHARCUTERIE TRAITEUR Centre commercial CASTILLANE 09600 Laroque d'Olmes Tél : 05 61 01 04 33
AXA BRAGULAT Myriam Agent Général ASSURANCE et BANQUE 27 Avenue Jean Jaurès 09600 LAROQUE D'OLMES Tél: 05 32 74 82 92 agence.bragulat@axa.fr - 09600 27 008 425	PROLOC LOCATION DE MATERIEL Particuliers & Professionnels ZI Moulin d'Enfour 09600 LAROQUE D'OLMES Tél : 05 61 96 07 88 contact@proloc-ariège.fr
DEKRA CONTRÔLE TECHNIQUE AUTOMOBILE E.U.R.L. FREITAS CONTROL Zone industrielle 09600 TABRE 05 61 05 59 40	SAUZET Jérémie Plomberie Chauffage Sanitaire Dépannage plomberie-Entretien chaudière Energies renouvelables- Installation ou rénovation Zinguerie - Fumisterie - Gaz 06 27 52 11 99 CARLA DE ROQUEFORT jeremiesauzet@gmail.com

<http://club-cyclo-olmes.ffct.org/>
A vélo tout est plus beau !



Le CONSEIL D'ADMINISTRATION vous souhaite une excellente saison de Cyclotourisme.

Président d'Honneur	M. Patrick LAFFONT Maire de Laroque d'Olmes		
Membre d'honneur	M. Pedro CASTILLO		
Bureau Directeur	Président :	Jean ESCAICH	Tél : 06 84 62 66 30
	Vice-présidents :	Yves EYCHENNE	Tél : 06 33 30 96 67
		Louis ROUDIERE	Tél : 05 61 01 62 74
	Secrétaires :	Daniel PASSERINI	Tél : 06 71 25 48 86
		Bernard RAUZY	Tél : 06 08 81 92 37
	Trésoriers :	Francis GAILLY	Tél : 06 33 95 22 56
		Yves PIVETTA	Tél : 06 78 36 32 77
Membres du Conseil	J.AUSSENAC, L.BOUISSIERE, C.BOULBES, R.BRUNET, A.FRAISSE, B.GIRARD, M.GUTTIERREZ, M.LAGARDE, P.LLUIIS, P.MOLIN, P.PLANTIÉ, C.POISSON, E.PONS, A.PUJOL, C.RAZOU, F.RUIZ, J.SEBBIER, M.TISSEYRE, D.TOUSTOU, C.VALLVÉ		
Réviseurs Comptables	M.CALVET R.MARQUIÉ		
Commission Circuits :	A F.GAILLY, J.AUSSENAC, M.LAGARDE, P.PLANTIÉ B D.PASSERINI, J.SEBBIER, C.RAZOU, R.BRUNET, B.GIRARD, F.RUIZ C Y.PIVETTA, G.GALLARDO, L.ROUDIERE, C.VALLVE D A.PUJOL, Y.EYCHENNE, G.GALLARDO, D.TOUSTOU		
Rédaction du Bulletin et site :	D.PASSERINI R.BRUNET	J.ESCAICH L. BOUISSIERE	P.MOLIN G.LECOEUR Y.BLAZY B.GIRARD F.GAILLY C.POISSON
Délégués Sécurité Club :	Gr 1 Gr1bis Gr 2 Gr 2bis Gr 3 Gr Cool	P.PLANTIÉ F.GAILLY D.PASSERINI B.RAUZY Y PIVETTA A.PUJOL	J.AUSSENAC E.BISIAUX F.RUIZ C.BOULBES G.GALLARDO Y.EYCHENNE M.LAGARDE E.PONS M.GUTIERREZ J.SEBBIER C.BIGOT Y.EYCHENNE C.POISSON P.MOLIN
Représentants CoDep	B.GIRARD M.CLARACO		
Référent Jeunes	B.GIRARD 07 60 50 44 95		Référent anglophone : C.VALLVÉ 06 02 28 83 96
Responsables	• Brevets –Randonnées • Vacances-WE • Photocopies-Reliures • Stock tenues • Relations partenaires • Presse • Distribution courrier • Référent Whatsapp		
Animation:	J.ESCAICH F.GAILLY R.BRUNET F.RUIZ E.PONS L.ROUDIERE B.GIRARD MF.MAREILLE C.POISSON C.BOULBES F.GAILLY D.PASSERINI F.RUIZ C.BOULBES Tel 07 86 80 06 35 J.SEBBIER F.GAILLY F.RUIZ C.RAZOU J.ESCAICH Y.BLAZY G.GALLARDO D.PASSERINI P.MOLIN L.ROUDIERE C.BOULBES B.RAUZY R.BRUNET F.GAILLY A.CASINO C.BABY C.RAZOU Y.EYCHENNE A.FRAISSE J.AUSSENAC C.POISSON L.BOUISSIERE Y. PIVETTA F. GAILLY M.GUTIERREZ A.FRAISSE J. OLIVERES E. PONS C.POISSON J.ESCAICH J.AUSSENAC C.BOULBES L.ROUDIERE F.RUIZ L.BOUISSIERE P.PLANTIE Y.EYCHENNE P.MOLIN M.TISSEYRE C.RAZOU		
Relations Mairie de Laroque-d'Olmes	M.GUTTIEREZ F.RUIZ		



Chers amis Cyclos et Cyclotes,

le Conseil d'Administration et les Commissions Circuits ont le plaisir de vous présenter le **PROGRAMME des SORTIES** pour la saison 2026.

Les SORTIES HEBDOMADAIRES

Les Cyclos du club se donnent **rendez-vous aux 4 chemins à Laroque d'Olmes** ou sur des **lieux différents pour le groupe « Cool »**: Laroque: 4 chemins, Lavelanet: entrée voie verte, St Quentin: parking dans village, Mirepoix: ancienne gare, Lieurac: parking village
Ils se regroupent en fonction de leur niveau de façon à constituer des groupes relativement homogènes et parcourent un des circuits route proposés dans le programme annuel.

Groupe	Allure	Parcours	Distances	Points focaux groupes	
1	sportive	A	60 à 110 km	Patrick Plantié	Tel 06 51 13 96 16
1 bis	idem	A	idem	Eric Bisiaux	Tel 06 77 75 65 93
2	« cyclo »	B	60 à 90 km	Daniel Passerini	Tel 06 71 25 48 86
2 bis	Idem	B	idem	Bernard Rauzy	Tel 06 08 81 92 37
3	tranquille	C	40 à 70 km	Yves Pivetta	Tel 06 78 36 32 77
COOL	« loisir »	D	20 à 50 km	Alain Pujol Yves Eychenne	Tel 06 41 05 55 93 Tel 06 33 30 96 67

JOURS et HORAIRES de départ :

- Groupes 1,1bis, 2, 2 bis, 3 **SAMEDI** et **MERCREDI 13H 30 (ou 8H** les mois de Juin, juillet et août)
- Groupe Cyclo-COOL : **JEUDI à 13H30 (ou 8H30** juin à août) sur des lieux différents

DEPART des GROUPES :

Afin d'optimiser l'homogénéité des groupes, il est indispensable que **le groupe le plus rapide parte en premier**, suivi du groupe moins rapide.

RAPPEL DES RÈGLES ESSENTIELLES :

- **Respecter le code de la route et le règlement intérieur du club**
- Afin de ne pas disperser le groupe, il est recommandé, d'effectuer des regroupements, soit au sommet des côtes, soit au bas des descentes, soit quand un ou plusieurs cyclos se trouvent attardés
- Ne pas laisser seul un cycliste suite à un incident mécanique et l'assister si besoin
- Ne pas jeter dans la nature l'emballage de votre ravitaillement y compris les papiers.

SORTIES EXTERIEURES :

L'information sur la randonnée est donnée par courriel ou feuille papier par le secrétaire.

SUGGESTIONS :

En cours d'année, toutes les suggestions des cyclos doivent être formulées au secrétaire du club qui les centralisera, en fera part au Conseil d'Administration et en rendra compte lors de l'Assemblée Générale. La Commission des Circuits et le Conseil d'Administration se réunissent annuellement, après l'Assemblée Générale, pour apporter toutes modifications éventuelles des circuits.

CONDUITE A TENIR EN CAS D'ACCIDENT

- Ne jamais laisser une personne accidentée seule.
- Si le blessé reste au sol, le couvrir et ne pas lui donner à boire.
- Avertir les secours en indiquant avec précision le lieu de l'accident :
SECOURS ☐ 112 ou 18 SAMU ☐ 15 POLICE ☐ 17

Traumatisme crânien : Si perte de connaissance le cyclo doit être hospitalisé d'urgence

Si pas de perte de connaissance, observer le comportement du cyclo, s'il semble anormal, le faire arrêter et hospitaliser. En cas d'hémorragie par l'oreille faire hospitaliser le cyclo d'urgence

Traumatisme du rachis cervical et lombaire : Ne pas déplacer le blessé... Réconforter le cyclo dans l'attente des secours.



Traumatisme de l'abdomen : Il est préférable, même si le cyclo se sent bien, de le conduire en consultation médicale.

En présence d'hémorragie : Ne pas placer de garrot. Placer un pansement compressif. Si on ne peut mettre un pansement compressif, pratiquer un point de compression avec le doigt ou le poing entre la blessure et le cœur.

Fractures : Étirer le membre au maximum et si possible l'immobiliser.

CONSEILS

A chaque sortie, même individuelle, **tout cyclo doit avoir sur lui sa licence**. Sur cette licence figure un numéro vert, celui de Mondial Assistance qui doit être appelé en cas d'accident grave. Il s'avère judicieux d'ajouter sur la licence, le numéro de téléphone de la ou des personnes à avertir en cas d'accident.

CONTRÔLE MÉDICAL :

La pratique du vélo expose l'organisme à des efforts d'endurance et parfois à des efforts violents. C'est pourquoi nous vous recommandons fortement un contrôle médical au moins une fois par an.

LICENCES FFCT et RECOMMANDATIONS FÉDÉRALES SANTÉ

LICENCE: il n'y a plus de type de licence (rando, sport)

CERTIFICAT MEDICAL : Le certificat médical n'est plus obligatoire.

Sur le bulletin d'adhésion il faudra obligatoirement cocher une case, indiquant avoir pris connaissance des dispositions et recommandations fédérales en matière de santé (voir le document **QUESTIONNAIRE de SANTE** joint au bulletin et à conserver chez soi)

RECOMMANDATIONS: LES DIX RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VELO

1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*

2 Je signale à mon médecin toute **palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort***

3 Je signale à mon médecin tout **malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort***

4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.

5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 mn d'exercice ou d'entraînement

6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures <-5°C ou >+30°C et lors des pics de pollution

7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les deux heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre+courbatures).

10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

ASSURANCES

Voir la notice d'information AIAC fournie avec le bulletin d'adhésion au club.

Voir aussi sur le site du club : <http://clubcycloolmes.fr>

Bernard Rauzy tél 06 08 81 92 37 est à votre disposition pour toute déclaration à l'Assurance.



PROGRAMME GROUPES 1-1bis, 2-2bis et 3

DATE	Km	m	N°Open Runner	Parcours
JANVIER				
SAMEDI JANVIER 3	A	74	590	12292645 LAROQUE LIEURAC DUN ARVIGNA La-BASTIDE-de-LORDAT La-PENNE TEILHET MIREPOIX MOULIN-NEUF LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
	B	62	400	6718109 LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF MIREPOIX TEILHET Les-ISSARDS DUN LIEURAC LAROQUE
	C	46	450	8179960 LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF MIREPOIX BESSET SENESSE Le-PAPE LIMBRASSAC KARTING AIGUES-VIVES LAROQUE
SAMEDI JANVIER 10	A	69	670	5467510 LAROQUE St-QUENTIN MIREPOIX LAFAGE RIBOUISSE PLAVILLA Ste-FOI (village) D119(à droite) D 106(à gauche) BEDOU MOULIN-NEUF CAMON LERAN LAROQUE
	B	53	572	15862619 LAROQUE LAVELANET RAISSAC RAPY SABARTHES L'HERM COL-de-PY Le-BOUSQUET D10xD13 Le-MERVIEL ENGRAVIES DUN LIEURAC LAROQUE
	C	42	251	6714608 LAROQUE St-QUENTIN La-BASTIDE-de-BOUSIGNAC LAGARDE CAMON CHALABRE Ste-COLOMBE LAROQUE
SAMEDI JANVIER 17	A	76	740	5467573 LAROQUE LIEURAC DUN Le-MERVIEL St-FELIX DALOU COL-de-PY L'HERM RAPY RAISSAC LAVELANET L'AIGUILLON La-BASTIDE LAROQUE
	B	62	570	6817412 LAROQUE TROYE-d'ARIEGE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL D320-CAMMAZOU Col-de-CORBIERES TREZIERS MOULIN-NEUF MIREPOIX LA-BASTIDE-BOUS. LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
	C	44	250	5453651 LAROQUE LA-BASTIDE/L'Hers Ste-COLOMBE CHALABRE CAMON LAGARDE La-BASTIDE-de-BOUS. AIGUES-VIVES LAROQUE
SAMEDI JANVIER 24	A	82	908	6817313 LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE CHALABRE CAMPLIMOUX La-LEUDE CAUDEVAL ESCUEILLENs St-GAUDERIC MALEGOUE MOULIN-NEUF LAGARDE St-QUENTIN QUEILLE BELLOC LERAN LAROQUE
	B	62	622	15868989 LAROQUE LIEURAC RAPY LAVELANET BELESTA COL-del-TEIL PUIVERT Le-BOYER RIVEL CHALABRE Le-LAC Ste-COLOMBE La-BASTIDE LAROQUE
	C	45	367	6775494 LAROQUE LIEURAC DUN LIMBRASSAC La-BASTIDE-de-BOUS. LAGARDE St-QUENTIN -LAROQUE.
SAMEDI JANVIER 31	A	79	790	5467662 LAROQUE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF COURTAULY La-FLOTTE SONNAC CHALABRE LES TOUGNETS PUIVERT RIVEL La-PLATRIERE BELESTA La-BASTIDE LAROQUE
	B	63	680	5453437 LAROQUE La-BASTIDE Le-PEYRINET LERAN BELLOC CAMON CHALABRE VILLEFORT Les-TOUGNETS PUIVERT BABOURADE BELESTA LAVELANET LAROQUE
	C	50	438	8179982 LAROQUE LERAN BELLOC CAMON CHALABRE PUIVERT RIVEL Ste-COLOMBE La-BASTIDE LAROQUE
FEVRIER				



DATE		Km	m	N°Open Runner	Parcours	
SAMEDI FÉVRIER	7	A	86	942	5452190	LAROQUE LA-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA PUIVERT LES-TOUGNETS ESPERAZA CAMPAGNE BRENAC PUIVERT RIVEL Ste-COLOMBE La-BASTIDE LAROQUE
		B	63	700	5486206	LAROQUE LERAN BELLOC CAMON CHALABRE LES-TOUGNETS PUIVERT RIVEL LA-PLATRIERE COL-del_TEIL BELESTA L'AIGUILLON LAVELANET LAROQUE
		C	52	544	6717555	LAROQUE LIEURAC RAPHY L'HERM COL-de-PY Le-BOUSQUET MERVIEL ENGRAVIES DUN LIEURAC LAROQUE
SAMEDI FÉVRIER	14	A	76	823	20321120	LAROQUE LA-BASTIDE CHALABRE LE-PAPE LA-FLOTTE ST-BENOIT LA-BEZOLE VILLELONGUE PEYREFITTE CAUDEVAL MOULIN-NEUF TREZIERES CAMON LERAN LAROQUE
		B	68	680	6817461	LAROQUE LIEURAC RAPHY L'HERM FOIX VERNAJOUL St-JEAN-de-VERGES D331 VILLENEUVE-du-BOSC DALOU COL-DE-PY RAPHY LIEURAC LAROQUE
		C	51	490	10690523	LAROQUE LA-BASTIDE Le-PEYRINET LERAN CAMON CHALABRE VILLEFORT PUIVERT RIVEL La-BASTIDE LAROQUE
SAMEDI FÉVRIER	21	A	81	102 3	12292944	LAROQUE LERAN BELLOC TREZIERES CAMMAZOU PEYREFFITE (à gauche dans village) MONTHAUT BELLEGARDE ESCUEILLES St-GAUDERIC MALEGOUE MOULIN-NEUF CAMON LERAN LAROQUE
		B	70	677	6718186	LAROQUE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL ESCUEILLES BELVEZE ALAIGNE MONTHAUT PEYREFITTE CAUDEVAL MOULIN-NEUF LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
		C	49	380	6775267	LAROQUE ST-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL La-LEUDE CHALABRE Ste-COLOMBE La-BASTIDE LAROQUE
SAMEDI FÉVRIER	28	A	86	840	12293505	LAROQUE LIEURAC DUN SENESSE BESSET MIREPOIX BEDOU MOULIN-NEUF CAUDEVAL COURTAULY LA-FLOTTE CHALABRE PUIVERT RIVEL STE-COLOMBE La-BASTIDE LAROQUE
		B	79	548	9330504	LAROQUE LIEURAC DUN Les-ISSARDS St-AMADOU La-BASTIDE-de-LORDAT TREMOULET GAUDIES (à droite) BELPECH (à droite) PLAIGNE MIREPOIX MOULIN-NEUF LAGARDE St-QUENTIN LAROQUE
		C	51	431	13945209	LAROQUE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF bas-de-CAZAL-des-BAYLES BEDOU MIREPOIX BESSET SENESSE DUN LIEURAC LAROQUE
MARS						
SAMEDI MARS	7	A	82	116 0	6718337	LAROQUE LERAN Le-LAC CHALABRE St-BENOIT St-COUAT CASTELRENG FESTES St-ANDRE LES-TOUGNETS CHALABRE Ste-COLOMBE LAROQUE
		B	77	740	6746634	LAROQUE LERAN CAMON CAMPLIMOUX La-LEUDE CAUDEVAL BELVEZE GRAMAZIE MAZEROLLES HOUNOUX St-GAUDERIC BEDOU Bas-de-CAZAL MOULIN-NEUF LAGARDE ST-QUENTIN LAROQUE
		C	53	260	6717619	LAROQUE LIEURAC DUN Les-ISSARDS VALS TEILHET MIREPOIX LAROQUE
DIMANCHE 8 MARS						JOURNEE ALBERT BURES à LAVELANET organisée par CCPO et Ouverture CODEP
SAMEDI MARS	14	A	85	111 4	5459397	LAROQUE LAVELANET ROQUEFIXADE FOIX COL-del-BOUICH PAS-du-PORTEL LOUBENS VARILHES DALOU COL-de-PY RAPHY LIEURAC



DATE		Km	m	N°Open Runner	Parcours
					LAROQUE
	B	63	833	5453406	LAROQUE La-BASTIDE PEYRINET LERAN Le-LAC CHALABRE Les-TOUGNETS PUIVERT LESCALE BABOURADE BELESTA L'AIGUILLON La-BASTIDE LAROQUE
	C	45	450	13945279	LAROQUE LERAN Le-LAC CHALABRE PUIVERT RIVEL La-BASTIDE LAROQUE
SAMEDI MARS	21	A	94 125 0	10733198	LAROQUE LAVELANET RAPY L'HERM FOIX St-PIERRE SERRES/ARGET ALZEN MONTELS PAS-DU-PORTEL LOUBENS RIEUX VARILHES St-FELIX LE-CARLA LIEURAC LAROQUE
	B	70	909	9331025	LAROQUE LIEURAC RAPY L'HERM FOIX ROQUEFIXADE D117 La-PAILLASSE VILLENEUVE BENAIX St-JEAN L'AIGUILLON La-BASTIDE LAROQUE
	Bv	66	852	15846063	Variante Mercredi : LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE Le-LAC CHALABRE COL-DU-BAC St-BENOIT COURTAULY COL-de-LA-FLOTTE CAMPLIMOUX COL-de-LA-LEUDE TREZIERES MOULIN-NEUF LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
	C	58	707	9359431	LAROQUE LIEURAC RAPY L'HERM *FOIX ROQUEFIXADE *LAVELANET LAROQUE
	Cv	58	583	13938508	Variante : * FOIX - MONTGAILLARD CELLES NALZEN *
SAMEDI MARS	28	A	85 140 7	10733318	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA MONTSEGUR VILLENEUVE La-PAILLASSE ROQUEFIXADE CARAYBAT FOIX COL-de-PY LE-BOUSQUET SARNAC LIEURAC LAROQUE
	B	73	833	15837744	LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF ESCUEILLES à droite LE-LAC-de-La-PENNE St-JUST à droite D63 D463 MONTHAUT PEYREFITE CAMMAZOU COL-de-LA-LEUDE CAMPLIMOUX CAMON LERAN Le-PEYRINET La-BASTIDE LAROQUE
	C	63	624	10724169	LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL La-LEUDE CAMPLIMOUX CHALABRE PUIVERT RIVEL Ste-COLOMBE La-BASTIDE LAROQUE
AVRIL					
SAMEDI AVRIL	4	A	102 148 6	5454815	LAROQUE La-BASTIDE CHALABRE SONNAC COURTAULY St-BENOIT LA-BEZOLE CASTELRENG TOUREILLES MAGRIE BOURRIEGE COL-de-FESTES Les-TOUGNETS PUIVERT RIVEL COL-del-TEIL LESPARROU La-BASTIDE LAROQUE
	B	68	885	6826065	LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE Le-LAC CHALABRE SONNAC La-FLOTTE COURTAULY St-BENOIT COL-St-BENOIT PICCOLORDI COL-de-FESTES Les-TOUGNETS PUIVERT RIVEL LAROQUE
	C	57	688	6748076	LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE Le-LAC CHALABRE SONNAC La-FLOTTE COURTAULY St-BENOIT COL-St-BENOIT CHALABRE Ste-COLOMBE LAROQUE
SAMEDI AVRIL	11	A	113 154 1	5454846	LAROQUE La-BASTIDE RIVEL PUIVERT Les-TOUGNETS ESPERAZA CAMPAGNE GRANES St-JUST COL-St-LOUIS LAVAL QUILLAN PUIVERT BELESTA LAVELANET LAROQUE
	Av	98	131 4	17978892	Variante :*St-JUST St-JULIA LAVAL* QUILLAN.....



DATE		Km	m	N°Open Runner	Parcours
	B	70	790	18806956	LAROQUE LIEURAC RAPY L'HERM Col-de-PY Le-BOUSQUET le-MERVIEL ENGRAVIES direction-SENESE Le-PAPE LIMBRASSAC karting AIGUES-VIVES LERAN Le-LAC Ste-COLOMBE* La-BASTIDE LAROQUE
	Bv	85	995	17974114	Variante : *Ste-COLOMBE RIVEL COL-del-TEIL BELESTA L'AIGUILLON LAROQUE
	Bv	81	828	15846225	Variante Mercredi : LAROQUE LIEURAC DUN VIRA FONT-COMMUNAL VALS TEILHET LAPENNE LA-BASTIDE-de-LORDAT ST-AMADOU LES-PUJOLS COUSSA ST-FELIX COL-de-SARNAC LE-CARLA RAPPY RAISSAC LAVELANET LAROQUE
	C	61	690	12787580	LAROQUE RAPY L'HERM Col-de-PY Le-BOUSQUET le-MERVIEL ENGRAVIES D13 Le-PAPE LIMBRASSAC karting AIGUES-VIVES LERAN PEYRINET LAROQUE
	Cv	53	580	99999901	Variante : ...*AIGUES-VIVES LAROQUE*
SAMEDI 18 AVRIL					AUDAX 100 km organisé par ACA Pamiers
SAMEDI 18 AVRIL	A	108	151 8	20332542	LAROQUE LIEURAC ST-FELIX VARILHES LOUBENS BAULOU MONTELS NESCUS MONTAGAGNE COL-des-MARROUS SERRES/ARGET STPIERRE FOIX L'HERM RAPPY LIEURAC LAROQUE
	B	86	900	20289204	LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF COURTAULY PEYREFITTE-du-RAZES ST-PIERRE AJAC D214 MALRAS PAULIGNE DONAZAC ALAIGNE BELLEGARDE ESCUEILLEN CAUDEVAL MOULIN-NEUF LAGARDE ST-QUENTIN LAROQUE
	C	61	690	6717652	LAROQUE - LERAN - BELLOC - LAGARDE - MOULIN-NEUF - CAUDEVAL - COURTAULY - ST BENOIT - CHALABRE - STE COLOMBE - LAROQUE.
MERCREDI 22 AVRIL	Av	108	160 3	22892061	LAROQUE RAPY FOIX GANAC BRASSAC LE-GRILLOU COL-DES-JOUELS COL-DES-MARROUS FOIX RAPY LE-SAUTEL LAROQUE
	Bv	78	101 9	5459363	LAROQUE LAVELANET ROQUEFIXADE FOIX-pont-de-St-Girons (à gauche) St-PIERRE-de-RIVIERE SERRE-sur-ARGET La-MOULINE BRASSAC GANAC FOIX L'HERM RAPY LAROQUE
	Cv	56	715	5488686	LAROQUE LAVELANET ROQUEFIXADE FOIX LHERM RAPY LIEURAC LAROQUE
SAMEDI 25 AVRIL					JOURNEE de La FEMME et de la FAMILLE au Carla-de-Roquefort,
MERCREDI 29 AVRIL	Bv	69	888	12863285	LAROQUE LERAN Le-PEYRINET La-BASTIDE L'AIGUILLON St-JEAN BENAIX VILLENEUVE La-PAILLASSE LAVELANET RAISSAC RAPY Le-CARLA COL-de-SARNAC MERVIEL ENGRAVIES DUN LIEURAC LAROQUE
	Cv	50	707	20286352	LAROQUE LERAN Le-PEYRINET La-BASTIDE L'AIGUILLON St-JEAN BENAIX VILLENEUVE LA-PAILLASSE LAVELANET RAISSAC RAPY LE-CARLA-VILLAGE LIEURAC LAROQUE
MAI					
SAMEDI 2 MAI					BREVETS CLUB 50 100 150 km organisés par le CCPO
SAMEDI 9 MAI	A	111	163 4	13945062	LAROQUE Ste-COLOMBE RIVEL PUIVERT QUILLAN ST-FERRIOL GRANES St-JUST St-LOUIS QUILLAN PUIVERT BELESTA La-BASTIDE LAROQUE



DATE		Km	m	N°Open Runner	Parcours
	B	82	128 0	5487341	LAROQUE LIEURAC L'HERM FOIX PRAYOLS MONTOULIEU MERCUS La-CHARMILLE CELLES COL-de-la-LAUZE MONTFERRIER LAVELANET LAROQUE
	Bv	89	111 7	5453254	Variante mercredi : LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA COL-del-TEIL PUIVERT LES-TOUGNETS ESPERAZA La-SERPENT BOURIEGE FESTES PUIVERT RIVEL Ste-COLOMBE LAROQUE
	C	62	706	9359710	LAROQUE LA-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA COL-del-TEIL BABOURADE LESCALE PUIVERT RIVEL CHALABRE CAMON LERAN LAROQUE
	Cv	53	514	10724362	Variante mercredi : LAROQUE LERAN CAMON CHALABRE RIVEL PUIVERT BABOURADE COL-Del-TEIL BELESTA L'AIGUILLON La- BASTIDE LAROQUE
JEUDI 14 MAI		Ascension : RANDO du QUILLAN			
SAMEDI 16 MAI	A	112	186 0	5459055	LAROQUE LAVELANET BELESTA BABOURADE BELVIS BELFORT AUNAT BESSEDE GESSE FONTANES AUNAT RODOME ESPEZEL La- FORÊT BELESTA La-BASTIDE LAROQUE.
	Av	83	122 2	13948394	Variante : ...*AUNAT RODOME ESPEZEL* LA-FORÊT
	B	87	129 0	5453277	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA BABOURADE ESPEZEL NIORT COL-de-NIAVE COL-des-7-FRERES BELCAIRE BELESTA L'AIGUILLON LA-BASTIDE LAROQUE
	C	63	641	15818397	LAROQUE La-BASTIDE RIVEL PUIVERT Les-TOUGNETS CHALABRE LAGARDE La-BASTIDE-de-BOUS. St-JULIEN LIMBRASSAC GABACH KARTING AIGUES-VIVES LAROQUE
SAMEDI 23 MAI	A	112	164 0	6718483	LAROQUE LAVELANET La-CHARMILLE BOMPAS CAZENAVE CAUSSOU COL-de-MARMARE BELCAIRE BELESTA L'AIGUILLON La-BASTIDE LAROQUE
	B	87	113 3	6758497	LAROQUE La-BASTIDE RIVEL PUIVERT Les-TOUGNETS ESPERAZA CAMPAGNE-les-BAINS Vers-GRANES-à-droite D509 St- FERRIOL LAC-de- QUILLAN PUIVERT BELESTA LAVELANET LAROQUE
	C	63	680	9361113	LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL COURTAULY St-BENOIT COL-St-BENOIT CHALABRE La-BASTIDE LAROQUE
VENDREDI 29 MAI		Du Ve 29 au Di 31 Mai WE Cyclo à Tossa de Mar en Espagne organisé par CCPO			
SAMEDI 30 MAI	A	87	129 0	5453277	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA BABOURADE ESPEZEL NIORT COL-de-NIAVE COL-des-7-FRERES BELCAIRE BELESTA L'AIGUILLON LA-BASTIDE LAROQUE
	Av	81	100 0	13929531	Variante : ...*ESPEZEL BELFORT BELVIS ESPEZEL *FORÊT.....
	B	84	138 0	5487435	LAROQUE LIEURAC L'HERM FOIX PRAT-D'ALBIS FOIX St-PAUL-de- JARRAT NALZEN LAVELANET LAROQUE.
	Bv	75	868	17975635	Variante mercredi : LAROQUE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL ESCUEILLES BELVEZE ALAIGNE VILLELONGUE LA-BEZOLE St BENOIT CHALABRE Le-LAC LERAN LAROQUE
	C	66	642	9361024	LAROQUE LIEURAC Le-CARLA SARNAC St-FELIX-de-RIEUTORD VARILHES CRAMPAGNA St-JEAN-de-VERGES FOIX L'HERM RAPY LAVELANET LAROQUE
DIMANCHE 31 MAI		Journée départementale FEMININE organisé par le CODEP			



DATE		Km	m	N°Open Runner	Parcours
JUIN					
SAMEDI 6 JUIN	A	90	127 0	13931131	LAROQUE LERAN CAMON La-FLOTTE St-BENOIT Le-BAC PICCOLORDY COL-de-FESTES Les-TOUGNETS PUIVERT LESCALE ESPEZEL BELESTA La-BASTIDE LAROQUE
	Av	72	234 0	6832465	Variante : Départ à 8 H d'ESPEZEL : ESPEZEL AUNAT FONTANES MIJANES COL-DE-PAILHERES LAVAIL COL-du-PRADEL NIORT ESPEZEL Variante retour par le Col de Chioula 78 km 2157 m
	B	112	164 0	22895455	Départ 8H : Rando sur la journée avec casse-croûte : LAROQUE LAVELANET La-CHARMILLE BOMPAS CAZENAVE CAUSSOU COL-de-MARMARE BELCAIRE BELESTA L'AIGUILLON La-BASTIDE LAROQUE
	Bv	90	102 0	15867813	Variante mercredi : LAROQUE LIEURAC L'HERM FOIX FERRIERES PRAYOLS ARIGNAC TARASCON (RP à droite) SURBA RABAT-IES-3-SEIGNEURS BANAT TARASCON-centre MERCUS La-CHARMILLE NALZEN LAVELANET LAROQUE
	C	65	571	9361806	LAROQUE Ste-COLOMBE Le-LAC CHALABRE SONNAC La-LEUDE TREZIERES MOULIN-NEUF MIREPOIX BESSET SENESSE DUN LIEURAC LAROQUE
DIMANCHE 7 JUIN					ROUTE à JOJO à MIREPOIX
MERCREDI 10 JUIN	Bv	85	959	22889857	LAROQUE LIEURAC RAPY L'HERM FOIX CADIRAC St-PIERRES D11A TRESBENS D117 à droite vers Monastère de Baulou BAULOU VERNAJOUL St-JEAN-de-VERGES LABARRE (au feu à gauche) CAPITANY SDIS (pompiers) L'HERM RAPY LAVELANET LAROQUE
	Cv	72	653	20286464	LAROQUE LIEURAC RAPY SABARTHES FOIX St JEAN de VERGES VARILHE ST-FELIX COL-de-CALZAN VIRA DUN LIEURAC LAROQUE
SAMEDI 13 JUIN					RANDONNÉE des FORÊTS à LAROQUE
SAMEDI 20 JUIN	A	87	128 2	13930140	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA La-FORÊT ESPEZEL RODOME AUNAT Le-REBENTY BELVIS BABOURADE BELESTA La-BASTIDE LAROQUE
	Av	78	978	13930181	Variante :*ESPEZEL BELFORT BELVIS* BABOURADE...
	B	84	868	9331515	LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE CHALABRE Les-TOUGNETS ESPERAZA CAMPAGNE BRENAC PUIVERT BABOURADE BELESTA La-BASTIDE LAROQUE
	Bv	110	147 2	20277588	RANDO sur la JOURNEE avec casse croûte : LAROQUE RAPY L'HERM FOIX ST-PIERRE LA-MOULINE COL-DES-MARROUS (a droite) SENTENAC-DE-SEROU LA-BASTIDE-de-SEROU CADARCET BAULOU FOIX L'HERM RAPY LAVELANET LAROQUE
	C	61	520	8600533	LAROQUE LERAN CAMON La-LEUDE CAUDEVAL MOULIN-NEUF MIREPOIX BESSET SENESSE DUN LIEURAC LAROQUE
SAMEDI 27 JUIN					ARIEGEOISE Cyclo sportive organisée par l'Ariégeoise Cyclo Club
SAMEDI 27 JUIN	A	91	110 0	13930908	LAROQUE CHALABRE COL-du-BAC PICCOLORDY COL-de-FESTE LES-TOUGNETS ESPERAZA BRENAC PUIVERT LA-BABOURADE BELESTA La-BASTIDE LAROQUE



DATE	Km	m	N°Open Runner	Parcours
	B	84	100 5	6718443 LAROQUE LIEURAC CARLA SARNAC St-FELIX VARILHES RIEUX-de-PELLEPORT LOUBENS PAS-du-PORTEL TREBENS St-PIERRE-de-RIVIERE FOIX L'HERM RAPHY LAVELANET LAROQUE
	C	62	660	6712415 LAROQUE LIEURAC LE-CARLA SARNAC LE BOUSQUET COL-DE-PY DALOU ST FELIX-DE-RIEUTORD CALZAN VIRA DUN LIEURAC LAROQUE
DIMANCHE 28 JUN				ARIÈGEOISE VTT
LUNDI 29 JUN				Lun 29/06 au Sam 04/07 SEMAINE CYCLOMONTAGNARDE à LUCHON par le CCPO
JUILLET				
SAMEDI 4 JUILLET	A	88	167 2	13930471 LAROQUE LAVELANET ROQUEFIXADE FOIX PRAT-d'ALBIS FOIX L'HERM RAPPY LIEURAC LAROQUE
	Av	88	150 5	13930522 Variante :...LAVELANET NALZEN FOIX PRAT-d'ALBIS FOIX L'HERM RAPHY LIEURAC LAROQUE
	B	87	120 1	13960459 LAROQUE La-BASTIDE CHALABRE Le-BAC St-BENOIT LA-BEZOLE AJAC La-DIGNE-D'AVAIL CASTERENG BOURIEGE FESTES Les-TOUGNETS CHALABRE La-BASTIDE LAROQUE.
	C	60	617	15818562 LAROQUE Ste-COLOMBE Le-LAC CHALABRE Le-BAC St-BENOIT COURTAULY CAUDEVAL MOULIN-NEUF LAGARDE CAMON LÉRAN LAROQUE
SAMEDI 11 JUILLET	A	79	132 9	13930574 LAROQUE LAVELANET* ROQUEFIXADE CARAYBAT St-PAUL* MERCUS CROQUIE MERCUS CELLES NALZEN LAVELANET LAROQUE
	Av	76	116 8	13930612 Variante :...LAVELANET* NALZEN ST-PAUL*.....MERCUS CROQUIE
	B	89	935	6818760 LAROQUE LERAN BELLOC MOULIN-NEUF CAUDEVAL PEYREFITTE BELLEGARDE La-COURTETE FANJEAUX Le-POTEAU PLAVILLA Ste-FOI BEDOU CAZALS-des-BAYLES MOULIN-NEUF BELLOC LERAN LAROQUE
	Bv	89	107 5	13960438 Variante : LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE CHALABRE SONNAC La-FLOTTE COURTAULY St-BENOIT La-BEZOLE CASTELRENG BOURIEGE FESTES Les-TOUGNETS CHALABRE Ste-COLOMBE LAROQUE
	C	65	772	13945705 LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL PEYREFITTE-du-RAZES BELLEGARDE ESCUEILLES St-GAUDERIC MALEGOUE BEDOU MOULIN-NEUF SAINT-QUENTIN LAROQUE
SAMEDI 18 JUILLET	A	90	136 7	13929622 LAROQUE La-BASTIDE RIVEL PUIVERT L'ESCALE ESPEZEL NIORT NIAVE BELCAIRE BELESTA La-BASTIDE LAROQUE
	Av	87	131 4	13930061 Variante :...*La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA BABOURADE ESPEZEL* NIORT NIAVE BELCAIRE BELESTA La-BASTIDE LAROQUE
	B	79	925	6718356 LAROQUE LIEURAC RAPHY FOIX VERNAJOUL BAULOU PAS-DU-PORTEL LOUBENS RIEUX-de-PELLEPORT VARILHES St-FELIX SARNAC Le-CARLA LIEURAC LAROQUE
	C	63	580	6760182 LAROQUE LIEURAC RAPHY FOIX St-JEAN-de-VERGES VARILHES St-FELIX-de-RIEUTORD SARNAC LE-CARLA LIEURAC LAROQUE
SAMEDI 25 JUILLET	A	88	154 0	13930707 LAROQUE LAVELANET ROQUEFIXADE St-CIRAC CELLES COL-de-la-LAUZE MONTFERRIER MONTSEGUR *BELESTA COL-DEL-TEIL RIVEL Ste-COLOMBE* La-BASTIDE LAROQUE



DATE		Km	m	N°Open Runner	Parcours
	Av	74	138 3	13930746	Variante : *BELESTA La-BASTIDE LAROQUE
	B	89	971	17976662	LAROQUE LA-BASTIDE Ste-COLOMBE CHALABRE <u>Les-TOUGNETS</u> ESPERAZA CAMPAGNE QUILLAN GINOLES NEBIAS PUIVERT BABOURADE BELESTA L'AIGUILLON La-BASTIDE LAROQUE
	C	68	393	6744391	LAROQUE LIEURAC DUN Les-ISSARDS St-AMADOU St-FELIX-de-TOURNEGAT TEILHET MIREPOIX MOULIN-NEUF LAGARDE St-QUENTIN LAROQUE
AOUT					
SAMEDI AOÛT	1	A	84 0	176 13936991	LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE RIVEL Les-BORDES BELESTA MONTSEGUR* MONTS-D'OLMES MONTFERRIER LAVELANET LAROQUE
		Av	73 6	105 13937024	Variante : LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE RIVEL Les-BORDES BELESTA MONTSEGUR* MONTFERRIER RAPPY LIEURAC LAROQUE
		B	81 0	103 15869073	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA La-FORET ESPEZEL BABOURADE PUIVERT CHALABRE Le-LAC MIREVAL Le-PEYRAT La-BASTIDE L'AIGUILLON LAVELANET LAROQUE
		C	61	802 13960629	LAROQUE La-BASTIDE LESPARROU COL-del-TEIL BABOURADE PICAUSSEL ESPEZEL CROIX-DES-MORTS BELESTA LAVELANET LAROQUE
		Cv	56	498 15862574	Variante mercredi: LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA COL-del-TEIL PUIVERT CHALABRE CAMON LAGARDE St-QUENTIN LAROQUE
JEUDI 6 AOÛT					MONTEE de BEILLE organisée par L'Ariégeoise
SAMEDI AOÛT	8	A	85 0	117 13930336	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA LA-FORÊT *ESPEZEL BELFORT *COUDONS PUIVERT BABOURADE BELESTA La-BASTIDE LAROQUE
		Av	79	977 13930389	Variante : *ESPEZEL BELVIS *COUDONS.....
		B	81	634 22885347	LAROQUE MIREPOIX LES-BESSOUS à droite LAFAGE D50-D328 FAGE D25 Rond point de Plaigne à droite puis à gauche D102 vers LA DEVEZE BELPECH TREMEZE vers Ferme des Bisons TEILHET FONT-COMMUNAL VIRA DUN LIEURAC LAROQUE
		Bv	79	868 15838430	Variante Mercredi : LAROQUE LERAN CAMON LA-FLOTTE COURTAULY PEYREFITE BELLEGARDE D52-à-droite ALAIGNE BELVEZE GRAMAZIE MAZEROLLES en-face-vers BELLEGARDE ESCUEILLEN CAUDEVAL MOULIN-NEUF LAGARDE St-QUENTIN LAROQUE
		C	60	658 6760322	LAROQUE PRADETTES LIMBRASSAC St-JULIEN LA-BASTIDE-de-BOUSIGNAC MIREPOIX D625 PEYRIE-PEYROT D50 MANSE D6xD206 (vers Rieucros) Voie verte PAGÈS JALABERT DUN LIEURAC LAROQUE
DIMANCHE AOÛT	9				Boucles Huit du Couserans à St-Girons
JEUDI AOÛT	13				MONTEE de BEILLE organisée par L'Ariégeoise
SAMEDI AOÛT	15	A	86 4	139 13930266	LAROQUE LAVELANET MONTFERRIER MONTSEGUR BELESTA La-FORÊT ESPEZEL LESCALE PUIVERT BABOURADE BELESTA La-BASTIDE LAROQUE
		Av	79 3	119 13930295	Variante : *ESPEZEL BABOURADE*



DATE		Km	m	N°Open Runner	Parcours
	B	82	100 0	6760412	LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL PEYREFITTE BELLEGARDE BELVEZE ALAIGNE VILLELONGUE La-BEZOLE COL-St-BENOIT CHALABRE Ste-COLOMBE LAROQUE
	C	69	800	5486363	LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL PEYREFITTE D626 VILLELONGUE La-BEZOLE COL-de-St-BENOIT CHALABRE La-BASTIDE LAROQUE
SAMEDI 22 AOÛT	A	84	123 0	13951107	LAROQUE LA-BASTIDE CHALABRE LE-BAC St-BENOIT St-COUAT CASTERENG BOURIEGE FESTE PUIVERT BABOURADE BELESTA La-BASTIDE LAROQUE.
	B	75	901	9362277	LAROQUE LA-BASTIDE LESPARROU COL-del-TEIL BABOURADE PICAUSSEL COUDONS NEBIAS PUIVERT RIVEL La-BASTIDE LAROQUE
	C	63	771	15818052	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA COL-del-TEIL BABOURADE PICAUSSEL ESPEZEL BELESTA L'AIGUILLON LAVELANET LAROQUE
SAMEDI 29 AOÛT	A	82	128 0	5487341	LAROQUE LIEURAC L'HERM FOIX PRAYOLS MONTOULIEU MERCUS La-CHARMILLE CELLES COL-de-la-LAUZE MONTFERRIER LAVELANET LAROQUE
	B	76	789	6718279	LAROQUE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL ESCUEILLES BELLEGARDE LA-COURTETE HOUNOUX St-GAUDERIC D119 (à droite) MOUNY (à gauche) PLAVILLA Ste-FOI D119 BEDOU MOULIN-NEUF LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
	C	65	620	6762519	LAROQUE St-QUENTIN MOULIN-NEUF CAUDEVAL ESCUEILLES BELLEGARDE PEYREFITTE COURTAULY LA-FLOTTE SONNAC CHALABRE LAROQUE
SEPTEMBRE					
SAMEDI 5 SEPTEMBRE	JOURNÉE CLUB au départ de LESPARROU avec repas grillades				
	A	73	969	13699156	LESPARROU COL-DEL-TEIL BABOURADE ESPEZEL BELFORT BELVIS COUDONS PUIVERT RIVEL LESPARROU
	B	67	722	13699201	LESPARROU LAROQUE LIEURAC SARNAC St-FELIX DALOU COL-de-PY RAPPY RAISSAC LAVELANET LESPARROU
	C	55	630	13699217	LESPARROU LAROQUE LIEURAC SARNAC LE-BOUSQUET COL-de-PY RAPPY RAISSAC LAVELANET LESPARROU
	D	34	371	13699227	LESPARROU LAROQUE LIEURAC RAPPY RAISSAC LAVELANET LESPARROU
SAMEDI 12 SEPTEMBRE	Sam 12/09 au sam 19/09 SEMAINE de VACANCES par CCPO en ARDECHE				
SAMEDI 12 SEPTEMBRE	A	79	976	6805853	LAROQUE PRADETTE LIMBRASSAC SENESSE VIRA LES-ISSARDS COUSSA ST-FELIX DALOU VILLENEUVE-LE-BOSC St-JEAN-de-VERGES FOIX L'HERM RAPPY LIEURAC LAROQUE
	B	70	890	6818830	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON LAVELANET RAPPY COL-de-PY GUDAS COL-de-CANTE-COUYOUL VENTENAC CALZAN VIRA Le-PAPE LIMBRASSAC PRADETTE ESCLAGNE LAROQUE
	C	57	610	6821200	LAROQUE LIEURAC RAPPY L'HERM COL-de-PY Le-BOUSQUET VENTENAC CALZAN VIRA Le-PAPE LIMBRASSAC KARTING AIGUES-VIVES LAROQUE
DIMANCHE 13 SEPTEMBRE	RANDO des Moulins à LEZAT (VTT Route Marche) par CC Lézat				



DATE		Km	m	N°Open Runner	Parcours
SAMEDI 19 SEPTEMBRE	A	93	104 0	6763314	LAROQUE La-BASTIDE BELESTA PUIVERT Les-TOUGNETS ESPERAZA La-SERPENT BOURIEGE COL-de-FESTE CHALABRE LAROQUE
	B	83	750	5467703	LAROQUE LIEURAC DUN COL-DE-TOURTROL RIEUCROS (Vers Teilhet) D6 MIREPOIX MOULIN-NEUF TREZIERS CAMPLIMOUX CHALABRE PUIVERT RIVEL Ste-COLOMBE LAROQUE.
	Bv	81	746	17976827	Variante Mercredi : LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL ESCUEILLEN BELLEGARDE MONTGRADAIL La-COURTÊTE FENOUILLET-du-RAZES D119 ORSANS D713 D102 à gauche vers LE-POTAU LAFAGE ST-AULIN MIREPOIX ST-QUENTIN LAROQUE
	C	63	427	6718149	LAROQUE LIEURAC DUN Les-ISSARDS VALS TEILHET MIREPOIX BEDOU MOULIN-NEUF LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
SAMEDI 26 SEPTEMBRE	A	81	103 1	5452205	LAROQUE La--BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA La-FORÊT ESPEZEL BELFORT BELVIS NEBIAS PUIVERT RIVEL La-BASTIDE LAROQUE
	B	72	780	6718269	LAROQUE LIEURAC Le-CARLA SARNAC St-FELIX DALOU COL-de-PY RAPY LAVELANET L'AIGUILLON La-BASTIDE LE-PEYRINET LERAN LAROQUE
	C	60	678	3763541	LAROQUE LIEURAC Le-CARLA SARNAC St-FELIX DALOU COL-de-PY RAPY LAVELANET LAROQUE
OCTOBRE					
SAMEDI 3 OCTOBRE	A	80	110 0	6775195	LAROQUE Ste-COLOMBE RIVEL PUIVERT Les-TOUGNETS FESTE BOURIEGE CASTELRENG La-BEZOLE St-BENOIT La-FLOTTE CAMON LERAN LAROQUE
	B	60	765	9331734	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA Les-BORDES RIVEL CHALABRE Le-LAC LERAN Le-PEYRINET La-BASTIDE L'AIGUILLON LAVELANET LAROQUE
	C	53	560	3763669	LAROQUE La-BASTIDE CHALABRE Les-TOUGNETS PUIVERT BABOURADE COL-del-TEIL LESPARROU La-BASTIDE LAROQUE
	Cv	53	547	15818197	Variante mercredi : LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA COL-del-TEIL PUIVERT Les-TOUGNETS CHALABRE Le-LAC Ste- COLOMBE La-BASTIDE LAROQUE
VENDREDI 9 OCTOBRE	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE CLUB REPAS ANNUEL et SOIREE FESTIVE (40 ans du club)				
SAMEDI 10 OCTOBRE	CLÔTURE saison CODEP à MIREPOIX				
SAMEDI 10 OCTOBRE	A	84	762	20225333	LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN NEUF MIREPOIX ST- AULIN LAFAGE PLAIGNE MANSES TEILLET VALS FONT- COMMUNAL LES-ISSARDS DUN LIEURAC LAROQUE
	B	65	637	20225265	LAROQUE LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN NEUF MIREPOIX PEYRIE-PEYROT D50 MANSES D206 (avant TEILHET) RIEUCROS VIVIES-GASTON TOURTROL D513 JALABERT DUN LIEURAC LAROQUE
	C	54	435	22540708	LAROQUE LIEURAC DUN SENESSE-de-SENABUGUE BESSET MIREPOIX LABASTIDE-de-BOUSIGNAC LAGARDE CAMON LERAN LAROQUE
SAMEDI 17 OCTOBRE	A	82	932	20321177	LAROQUE LAVELANET ROQUEFIXADE FOIX COL-de-PY DALOU VARILHES D30 LABORIE LE COURBAS D10 à Droite Château de FICHE ST-FELIX CALZAN VIRA LIEURAC LAROQUE



DATE		Km	m	N°Open Runner	Parcours
	B	68	624	22539006	LAROQUE LIEURAC LHERM FOIX VERNAJOUL ST JEAN DE VERGES CRAMPAGNA VARILHES D30 à droite LABORIE LE COURBAS D10 à Droite Chateau de FICHE. ST FELIX SARNAC LE CARLA LIEURAC LAROQUE
	C	57	525	22538977	LAROQUE LIEURAC DUN LES PUJOLS COUSSA D30 puis D10 à droite Chateau de FICHE. ST FELIX SARNAC LE CARLA LIEURAC LAROQUE
SAMEDI 24 OCTOBRE	A	73	867	10733364	LAROQUE LIEURAC RAPHY LAVELANET L'AIGUILLON L'ESPARROU RIVEL COL-du-BOYER PUIVERT CHALABRE CAMON BELLOC LERAN LAROQUE
	B	60	666	5453746	LAROQUE La-BASTIDE CHALABRE Les-TOUGNETS PUIVERT BABOURADE COL-del-TEIL PASQUET VILHAC CAMPREDON L'AIGUILLON LAVELANET LAROQUE
	C	53	519	9363301	LAROQUE La-BASTIDE L'AIGUILLON BELESTA COL-DEL-TEIL PUIVERT RIVEL CHALABRE CAMON LERAN LAROQUE
SAMEDI 31 OCTOBRE	A	70	677	6718186	LAROQUE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF CAUDEVAL ESCUEILLES BELVEZE ALAIGNE MONTHAUT PEYREFITTE CAUDEVAL MOULIN-NEUF LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
	B	59	670	6818976	LAROQUE LERAN-Patris CHARLOT BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF Bas-de-CAZALS MALEGOUE St-GAUDERIC ESCUEILLES CAUDEVAL MOULIN-NEUF LAGARDE St-QUENTIN LAROQUE
	C	45	367	6775494	LAROQUE LIEURAC DUN LIMBRASSAC La-BASTIDE-de-BOUS. LAGARDE St-QUENTIN –LAROQUE.
NOVEMBRE					
SAMEDI 7 NOVEMBRE	A	67	620	6718135	LAROQUE LIEURAC DUN Les-ISSARDS COUSSA St-FELIX-de-RIEUTORD DALOU COL-de-PY RAPHY LAVELANET LAROQUE
	B	51	572	6793826	LAROQUE LAVELANET L'AIGUILLON LA-BASTIDE/L'HERS LE-PEYRAT MIREVAL Le-LAC CHALABRE CAMON (route-de-BELLOC) BENTEFARINE QUEILLE St-QUENTIN LAROQUE
	C	43	564	6717460	LAROQUE LIEURAC RAPHY LAVELANET La-PAILLASSE VILLENEUVE-D'OLMES BENAIX LAVELANET L'AIGUILLON La-BASTIDE LAROQUE.
SAMEDI 14 NOVEMBRE	A	64	616	5454721	LAROQUE La-BASTIDE RIVEL PUIVERT CHALABRE La-LEUDE CAMMAZOU CAUDEVAL MOULIN-NEUF BELLOC LERAN LAROQUE
	B	59	501	5451971	LAROQUE AIGUES-VIVES LERAN BELLOC LAGARDE MOULIN-NEUF COURTAULY La-FLOTTE CHALABRE Ste-COLOMBE La-BASTIDE LAROQUE
	C	48	330	6820965	LAROQUE LERAN CAMON LAGARDE MOULIN-NEUF bas-de-CAZALS-BAYLES MALEGOUE MIREPOIX St-QUENTIN LAROQUE
SAMEDI 21 NOVEMBRE	A	62	660	6712415	LAROQUE LIEURAC LE-CARLA SARNAC LE BOUSQUET COL-DE-PY DALOU ST FELIX-DE-RIEUTORD CALZAN VIRA DUN LIEURAC LAROQUE
	B	60	380	12287384	LAROQUE MIREPOIX D625 PEYRIE-PEYROT D50 MANSE TEILHET VALS Les-ISSARDS DUN LIEURAC LAROQUE
	C	53	260	6717627	LAROQUE MIREPOIX TEILHET VALS Les-ISSARDS DUN LIEURAC LAROQUE



DATE	Km	m	N°Open Runner	Parcours
SAMEDI 28 NOVEMBRE				RANDONNÉE TÉLÉTHON : au départ de Lavelanet A CONFIRMER
DECEMBRE				
SAMEDI 5 DÉCEMBRE	A	62	531	12293960 LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE CHALABRE SONNAC La-FLOTTE COURTAULY MOULIN-NEUF LAGARDE CAMON LERAN LAROQUE
	B	60	376	6785712 LAROQUE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF D106 BEDOU D119 TEILHET VALS Les-PUJOLS DUN LIEURAC LAROQUE
	C	49	346	6821342 LAROQUE St-QUENTIN LAGARDE MOULIN-NEUF MIREPOIX Voie-Verte BESSET SENNESE DUN LIEURAC LAROQUE
SAMEDI 12 DÉCEMBRE	A	63	524	22891936 LAROQUE ESCLAGNE PRADETTE LIMBRASSAC SENESSE BESSET MIREPOIX VALS FONT-COMMUNAL DUN LE-SAUTEL LAROQUE
	B	58	491	5454712 LAROQUE Ste-COLOMBE CHALABRE SONNAC La-FLOTTE COURTAULY MOULIN-NEUF LAGARDE BELLOC LERAN AIGUES-VIVES LAROQUE
	C	44	360	12299977 LAROQUE Ste-COLOMBE CHALABRE CAMPLIMOUX La-LEUDE TREZIERES LAGARDE St-QUENTIN LAROQUE
SAMEDI 19 DÉCEMBRE	A	61	648	13944966 LAROQUE Ste-COLOMBE RIVEL PUIVERT Les-TOUGNETS CHALABRE CAMPLIMOUX La-LEUDE TREZIERES LAGARDE BELLOC LERAN LAROQUE
	B	63	436	6718017 LAROQUE LIEURAC DUN LIMBRASSAC La-BASTIDE-de-BOUS. LAGARDE CHALABRE Ste-COLOMBE La-BASTIDE LAROQUE
	C	42	480	9363501 LAROQUE La-BASTIDE Le-PEYRAT MIREVAL Le-LAC CHALABRE CAMON BELLOC LERAN LAROQUE
SAMEDI 26 DÉCEMBRE	A	65	580	6718518 LAROQUE LIEURAC ROPY LAVELANET BELESTA Col-DeI-TEIL RIVEL CHALABRE LAGARDE St-QUENTIN LAROQUE
	B	54	490	12289664 LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE Le-LAC CHALABRE CAMPLIMOUX La-LEUDE CAUDEVAL MOULIN-NEUF LAGARDE CAMON LERAN LAROQUE
	C	38	250	5453623 LAROQUE La-BASTIDE Ste-COLOMBE CHALABRE CAMON BELLOC LERAN LAROQUE



LE GROUPE Cyclo COOL

A la demande d'épouses de membres du club, le groupe Cyclo COOL a été créé en décembre 2016.

- **Objectifs du Groupe Cyclo-COOL** : pratiquer le VELO LOISIR sur **des parcours progressifs de 20 à 50 km** en fin de saison à des vitesses adaptées.
- **Quand ?** : **le jeudi après midi de 13H30 à 17H ou de 8H30 à 12H les mois de juin juillet et Août**
- **Où ?** : sur **la voie verte** pour les premières sorties afin de bien maîtriser la bicyclette et s'habituer à rouler en groupe puis sur **les petites routes** du Pays d'Olmes-Mirepoix.
- **Départs ?** : Afin de varier les parcours les départs pourront s'effectuer de plusieurs lieux différents :
 - Lavelanet : entrée voie verte
 - Laroque : 4 chemins
 - St Quentin : parking dans village
 - Mirepoix : ancienne Gare
 - Lieurac : parking village
- **Programme :**
 - Des parcours routes sélectionnés tous les jeudis de janvier à juillet et de septembre à décembre sauf jours fériés. Ils peuvent être modifiés en fonction des pratiquants présents mais pour la cohésion du groupe l'itinéraire défini au départ sera respecté dans la mesure du possible.
 - Petits exercices de maîtrise de la bicyclette pour les débutants.
 - Visites de sites et de villages sur le circuit
 - Une sortie sur la journée avec pique-nique en fin de saison etc....
- **Vitesse moyenne** : de 15 à 18 km/h
- **Conditions météo**: la sortie a lieu si les conditions météo sont favorables : pas de pluie, pas de vent fort (<35 km/h), température > 8 à 10°C.
Voir prévisions météo sur :
https://www.tameteo.com/meteo_Laroque+dOlmes-Europe-France-Ariege--1-38528.html
- **Encadrement** :, Yves Eychenne, Alain Pujol, Jean-Paul Sartre, Paul Molin autres volontaires membres du club
- **Point focal**:
 - **Yves Eychenne** tél : 06 33 30 96 67 mail: y.eychenne@orange.fr chargé d'annuler la sortie si météo défavorable (ex pluie faible), info **par mail le matin même (avant 10H)**



PROGRAMME GROUPE COOL

Ref Cool	DATE	Départ	Km	m	N°Open Runner	Parcours
	JANVIER					De 25 à 30 Km
09	Judi 8	Laroque	26	240	7100443	Léran Belloc Lagarde St-Quentin Aigues-Vives-village Laroque
136	Judi 15	Laroque	22	229	15815298	Léran Belloc QUEILLE St-Quentin Aigues-Vives-village Laroque
11	Judi 22	St Quentin	25	164	7100466	Lagarde Moulin-neuf Bedou Mirepoix La-Bastide-Bous D407 ZA D307 St Quentin
30	Judi 29	Laroque Les Rois	24	240	7092832	La Bastide Ste-Colombe Le-Lac LÉRAN Laroque
	FEVRIER					De 25 à 30 Km
129	Judi 5	Laroque	28	237	13963642	Aigues-Vives D28 petite-route-Le-Vignier Château-de-Léran Belloc Lagarde St-Quentin Aigues-Vives-Village Laroque
130	Judi 12	Laroque	29	267	13958983	La-Bastide L'Aiguillon Bélesta FONTESTORBES Bélesta L'Aiguillon Lavelanet Laroque
19	Judi 19	Lavelanet	26	288	7140317	St-Nestor Villeneuve rte-de-Bénaix D210 Malbastit Lavelanet l'Aiguillon La Bastide/l'Hers Voie Verte Laroque Lavelanet
145	Judi 26	Laroque	31	298	15847209	Léran Patris Bois-de-Camon *Voie-verte Tunnel Camon Lagarde* St-Quentin Aigues-Vives-village TABRE Laroque
	MARS					De 30 à 35 km
08	Judi 5	Laroque	31	230	7100420	La-Bastide Ste-Colombe Chalabre Le-Lac Ste-Colombe La-Bastide Laroque
114	Judi 12	Laroque	31	262	9325235	Aigues-Vives Karting Limbrassac Le Pape St-Pastou Dun Lieurac Le-Sautel Laroque
32	Judi 19	Laroque	35	236	8009420	Léran Patris Camon Chalabre Le-Lac Ste Colombe La-Bastide Laroque
14	Judi 26	Mirepoix	37	231	7100644	Teilhet Vals Font-Communal Les-Issards Vira Senesse Besset VV Mirepoix
	AVRIL					De 35 à 40 km
118	Judi 2	Laroque	32	338	10590085	La-Bastide PEYRINET Léran Camon BELLOC Léran Laroque
46	Judi 9	Laroque	35	313	5452034	La-Bastide L'Aiguillon Bélesta COL-del-TEIL La-Platrière Rivel Ste-Colombe La-Bastide Laroque
51	Judi 16	Laroque	38	285	5453623	La-Bastide Ste-Colombe Chalabre Camon BELLOC Léran Laroque
129	Judi 23	Laroque	36	252	12151629	Léran Camon Chalabre Ste Colombe La-Bastide Laroque
	Samedi 25					JOURNÉE de la FEMME et de la FAMILLE au Carla de Roquefort
55	Judi 30	Laroque	41	260	6712153	Léran Patris Camon Lagarde Moulin-neuf Mirepoix St-Quentin Laroque.



Ref Cool	DATE	Départ	Km	m	N°Open Runner	Parcours
	MAI					De 40 à 45 km
	Samedi 2					BREVET CLUB de 50 km sur la journée avec repas
144	Jeu 7	Lieurac	42	367	15846364	Dun Vira Arvigna Les Issards D119 Font-Communal Les-Pujols Coussa St-Félix Ségura SARNAC Le-Carla Lieurac
102	Jeu 14	Laroque Ascension	40	336	8918993	Lieurac Dun Bas-de-Senese Le-Pape LIMBRASSAC St-Julien La Bastide-de-Bous. ZA St-Quentin Laroque
42	Jeu 21	Laroque	41	430	8172404	La-Bastide L'Aiguillon Bélesta COL-del-TEIL Puivert RIVEL Ste Colombe La-Bastide Laroque
105	Jeu 28	Laroque	43	386	9055175	Léran Patris Camon LA-LEUDE Caudeval Moulin-neuf Lagarde St Quentin Laroque
	JUIN					De 42 à 50 km
106	Jeu 4	St Quentin	40	438	9055284	Lagarde Moulin-neuf Caudeval Courtauly LA-FLOTTE Camon Lagarde St Quentin
124	Jeu 11	Laroque	42	480	12294437	Lieurac Rapy Le-Carol L'Herm COL-de-PY Le-bousquet SARNAC Le-Carla Lieurac Laroque
	Samedi 13					RANDONNÉE des FORÊTS à Laroque d'Olmes avec repas
87	Jeu 18	Laroque	48	330	6821302	St-Quentin Lagarde Moulin-Neuf Cazals-des-Bayles MALEGOUDE Mirepoix La-Bastide-Bous. Lagarde St-Quentin
150	Jeu 25	Laroque Départ 9H	52	708	22917854	La Bastide L'Aiguillon Bélesta Fougax La plagette-à-MONTSEGUR (26 km/610 m) PIQUE-NIQUE et retour
	JUILLET					De 45 à 50 km
65	Jeu 2	Laroque	44	250	5453651	La-Bastide Ste Colombe Chalabre Camon Lagarde La-Bastide-de-Bous. Aigues-Vives Laroque
100	Jeu 9	Laroque	42	452	8879710	La-Bastide L'Aiguillon Bélesta COL-DEL-TEIL Puivert Rivel Ste- Colombe La-Bastide Laroque
63	Jeu 16	Laroque	43	405	6712308	St-Quentin Lagarde Moulin-neuf TREZIERS Corbières Camplimoux Camon BELLOC Léran Laroque
41	Jeu 23	Laroque	51	540	8172307	Lieurac Rapy L'Herm COL-DE-PY Le-Bousquet COL-st-CRISTAUT Merviel Engraviès Dun Lieurac Laroque
88	Jeu 30	Laroque	49	391	5453716	La-Bastide Ste-Colombe Chalabre Villefort Les- TOUGNETS Puivert Rivel La-Bastide Laroque
	AOÛT					Sorties libres : Suggestions de parcours
115	Jeu 6	Laroque	50	433	9332926	St-Quentin Lagarde Moulin-Neuf Caudeval Peyrefitte Courtauly LA-FLOTTE Camplimoux Camon Léran Laroque
141	Jeu 13	Laroque	60	301	15845199	Lieurac Dun Les-Issards Font-Communal Vals Mirepoix Moulin neuf Lagarde St-Quentin Laroque
68	Jeu 20	Laroque	44	433	6775589	Léran Le-LAC Chalabre Rivel COL-del-TEIL Bélesta L'Aiguillon La-Bastide Laroque
151	Jeu 27	Laroque	42	454	22918426	Lieurac Dun Vira CALZAN Col de Calzan D10 Ventenac Sarnac le Carla lieurac Laroque
	SEPTEMBRE					De 30 à 35 km
146	Jeu	Laroque	30	303	15847349	La-Bastide L'Aiguillon Lavelanet Nestor Villeneuve Rte-de-



Ref Cool	DATE	Départ	Km	m	N°Open Runner	Parcours
	3					Benaix D210 Malbastit Lavelanet Laroque <i>Variante</i> : retour Lavelanet par la voie verte.....
	Samedi 5					JOURNEE CLUB à Lesparrou repas grillades
118	Jeudi 10	Laroque	32	338	10590085	La Bastide PEYRINET Lérans Camon BELLOC Lérans Laroque
46	Jeudi 17	Laroque	35	313	5452034	La Bastide L'Aiguillon Bélesta COL-del-TEIL La-Platrière Rivel Ste Colombe La-Bastide Laroque
114	Jeudi 24	Laroque	31	262	9325235	Aigues-Vives Karting Limbrassac Le-Pape Senesse Dun Lieurac Le-Sautel Laroque
	OCTOBRE					De 30 à 35 km
133	Jeudi 1	Laroque	35	226	13965429	St-Quentin Lagarde Moulin-neuf *Voie-verte Camon tunnel* Lérans Laroque
121	Jeudi 8	Laroque	31	390	1059231	La-Bastide L'Aiguillon Bélesta COL-del-TEIL Pasquet Lesparrou La-Bastide Laroque
142	Jeudi 15	St Quentin	33	330	15845392	ZA Labastide-de-Bous Mirepoix (petite route) Besset Senesse Limbrassac St-Julien Labastide ZA St Quentin
23	Jeudi 22	Laroque	28	329	5452021	La-Bastide L'AIGUILLON Lavelanet Nestor Villeneuve LA-PAILLASSE Lavelanet Laroque
07	Jeudi 29	Laroque	30	235	7100410	Lérans Camon (petite route à droite au pont) Lagarde St Quentin Aigues-vives-village Laroque
	NOVEMBRE					De 30 à 25 km Changement d'heure ?
6	Jeudi 5	Laroque	31	262	7100390	Lieurac Dun Rte-de-Sénese Le-Pape Limbrassac Gabach Karting Aigues-Vives-village Laroque
131	Jeudi 12	Laroque	31	212	13964126	La-Bastide Ste Colombe Le-Lac Chalabre Ste Colombe-Voie-Verte La-Bastide Laroque
108	Jeudi 19	Lieurac	29	350	9186986	Neylis Rapy le Carol L'Herm Col de Py Le Bousquet Col de Sarnac Le Carla Lieurac
129	Jeudi 26	Laroque	28	237	13963642	Aigues-Vives Le-Vigner Château Lérans BELLOC Lagarde St-Quentin D625 les-serres-Aigues-Vives Village D625 Laroque
	Samedi 28	A confirmer				RANDO TELETHON RDV au marché couvert de Lavelanet
	DECEMBRE					De 30 à 25 km
148 ou 147	Jeudi 3	Laroque	33	354	17953778	Lieurac Rappy Lavelanet L'Aiguillon La-Bastide
		<i>Variante</i>	23	245	17953716	Laroque Lieurac Rappy Lavelanet Laroque:
30	Jeudi 10	Laroque	24	240	7092832	Labastide Ste-Colombe Le-Lac Lérans Laroque
01	Jeudi 17	Laroque	25	264	10590156	Le Sautel Lieurac Neylis Rapy ROQUEFORT les CASCADES Rapy Le Carla-Village Lieurac Laroque
	Jeudi 24 et Jeudi 31 Repos					BONNES FÊTES de FIN d'ANNÉE

