

OpenRunner : <http://www.openrunner.com/index.php?id=8059957>

Dénivelée : 3283m

Soleil : Lever-&gt;06h19, Coucher-&gt;21h23

**Le respect du code de la route est une obligation**

Localités (Contrôles en gras)	D i s t .	C u m u l	Routes (pour s'y rendre)	Remarques	O u v e r t	F e r m é
<b>Castanet – Salle des Fontanelles</b>	0	0		Prendre à droite en partant	<b>19:00</b>	<b>20:00</b>
Ecluse de Castanet	1,8	1,8	Jean-Moulin, Rte Labège	Via Intermarché, Parc de Rabaudy, Stade		
Gardouch	23,3	25,1	Piste Canal	sortir de la piste : droite puis gauche		
Saint Michel de Lannes	9,4	34,5	D625			
<b>Mirepoix</b>	34,5	69	D625		<b>21:02</b>	<b>23:36</b>
X D625-D7 (La Bastide Boussignac)	4	73	D625	Prendre la D7 a gauche vers Chalabre		
Chalabre	16,1	89,1	D7, D16	Via Camon, Sonnac sur l'Hers		
Col des Tougnets	9,7	98,8	D12	Via Villefort		
Espérazza	14,3	113,1	D12	Via St Jean de Paracol, Rouvenac, Fa		
X D118 – D613 (Couiza)	3,3	116,4	D12, D118	prendre a droite Dtion Arques		
Col du Paradis	17,4	133,8	D613	via Serres, Arques		
Col des Fourches	11,7	145,5	D613	via Albières, Pont d'Orbieu, Mouthoumet		
X D613-D40 (Villeroze Termenès)	12,2	157,7	D613	via Laroque de Fa, Felines Termenes		
X D40-D106 (Albas)	9,4	167,1	D40	via Col du Prat		
X D106-D611 (Villeneuve les C.)	6,3	173,4	D106	via Cascatel des Corbières, a droite sur D611		
Saint Jean de Barrou	10	183,4	D611, D205	via Embres et Castelmaure		
Treilles	11,9	195,3	D27	Via Col de Feuilla, Feuilla		
<b>Leucate</b>	9,1	204,4	D27, D327	via Caves, !!! Navigation !!!	<b>01:00</b>	<b>08:36</b>
X D627 – VC	3,9	208,3	D327, D627	Prendre à droite		
Port La Nouvelle	12,1	220,4	VC, D709			
Sigean	4,7	225,1	D709			
Peyriac de Mer	9,2	234,3	D2009, D6009, VC			
Bages	5,3	239,6	D105			
Narbonne	9,1	248,7	D105, D6009	par Ave d'Espagne, Gal de Gaulle		
Saint Marcel sur Aude	10,3	259	D607, D1118	via Marcorignan		
Roubia	10,5	269,5	D124	via St Nazaire, Ventenac, Paraza		
Homps	8,4	277,9	D124, D611, D610	via Argens Minervois		
Peyriac Minervois	14,6	292,5	D610, D606, D206, D11	via Azille, Rieux Minervois		
<b>Villeneuve Minervois</b>	9,3	301,8	D11, D620, D111		<b>04:04</b>	<b>15:08</b>
Salsigne	11,5	313,3	D111	via Sallèles Cabardès (prox.)		
Bertrande	11	324,3	D111, D118, D162	via Villardonel		
Saissac	10,1	334,4	D62, D103	Via Saint Denis		
Les Cammazes	11,4	345,8	D629			
Revel	9,8	355,6	D629	via Lac de St Ferréol		
Saint Julia	9,9	365,5	D1	via Montegut Lauragais		
<b>Caraman</b>	12,8	378,3	D1	Via Auriac sur Vendinelle	<b>06:27</b>	<b>20:12</b>
Tarabel	8,1	386,4	D38	via Maureville		
Fourquevaux	8,2	394,6	D54, D54d, Ch. Barthe Cave, D31			
X D2-D79	1,1	395,7	D2			
Escalquens (Gare)	5,8	401,5	D79			
X D79-Piste	2,1	403,6	D79	Prendre a droite piste vers Ecluse Castanet		
<b>Castanet – Salle des Fontanelles</b>	3,5	407,1	Piste Canal, Ave J.Moulin		<b>07:08</b>	<b>22:00</b>

Chaque participant doit se conformer au règlement: Règlement des Brevets Randonneurs Mondiaux de l'Audax Club Parisien.

En cas d'urgence, selon l'endroit ou vous vous trouvez appeler les secours au :

**112, 15 : SAMU, 17 : POLICE, 18 : POMPIERS** ou le Centre Médical Louis DELHERM (Castanet) au 05 62 71 71 62.

Pour tout autre information, ou en cas d'abandon, contactez l'organisation : 07 63 30 35 47.