

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=aheichcutohtpxfx>
Départ = **05:00** **300**

Localités (Contrôles en gras)	D i s t .	C u m u l	Routes (pour s'y rendre)	Remarques	O u v .	F e r m .
Castanet – Salle des Fontanelles	0	0			05:00	06:00
X Rue des Fontanelles – Bld des Genêts	0,4	0,4	Rue des Fontanelles	A gauche au rond-point		
X Bld des Genêts – Ave Mendès France (D57)	0,3	0,7	Bld des Genêts	A droite au rond-point (Gendarmerie)		
X Rue de Labège – D813	0,8	1,5	Ave Mendès France, Rue de Labège	A gauche		
X D813 – D79 (Feu Pompertuzat)	3,1	4,6	D813	continuer sur D813		
X D813 – D31 (Feu Montgiscard)	5,2	9,8	D813	continuer sur D813		
X D813 – D16	3	12,8	D813	Prendre à droite vers Ayguesvives		
Ayguesvives	1,1	13,9	D813, D16	traverser Ayguesvives		
Gardouch	9	22,9	D16	traverser Gardouch		
X D622-Piste Canal	0,7	23,6	D622	prendre la piste à droite après le pont sur le canal		
X Piste Canal – D72	4	27,6	Piste canal	à droite vers Renneville (mais ne pas monter au village)		
X D72-D72h	0,7	28,3	D72	Prendre sur la gauche au rond-point		
Molleville	11,9	40,2	D72h, D43i, D517			
Mas Saintes Puelles	4,7	44,9	D33			
Laurabuc (proximité)	11,3	56,2	D33, D218			
X D218-D213	3,1	59,3	D218	a gauche		
Bram	9,4	68,7	D218, D623, D218	à droite sur la D623 et à gauche D218	07:02	09:36
Villesequelande	10,1	78,8	D33			
Conques sur Orbiel	17	95,8	D35	via Pezens, Ventenac Cabardes, Villegailhenc		
X D35-D620	2	97,8	D35	prendre à gauche vers Villegly, Villeneuve Minervois		
X D620-D112	4,7	102,5	D620	A gauche vers Villeneuve Minervois		
Villeneuve Minervois	1,9	104,4	D112	A gauche vers Villeneuve Minervois	08:04	11:56
X D111-D620	2,7	107,1	D111			
Laure Minervois	4,9	112	D111			
Capendu	11,5	123,5	D57	via Aigues-Vives, Marseillette		
Col du Fer à cheval (317m)	4,8	128,3	D57			
Montlaur	4,3	132,6	D57			
Camplong d'Aude	9,3	141,9	D114			
X D114-D212	1,4	143,3	D114			
Lagrasse	6,6	149,9	D212		09:25	15:00
Servies en Val	12,3	162,2	D3, D110	via Rieux en Val		
Mas des Cours	13,2	175,4	D42, D60	via Arquettes en Val, Fajac en val (proximité)		
Saint Hilaire	12,1	187,5	D60, D56, D110	via Villefloure, Ladern sur Lauquet (proximité)		
X D104-D43	3,9	191,4	D104			
Pieusse	9,4	200,8	D43, D504	via Pomas		
Limoux	3	203,8	D104			
X D620-D626	6	209,8	D620			
Moulin Neuf	20,4	230,2	D626	via Peyrefitte du Razès		
Mirepoix	6,2	236,4	D626		12:00	20:44
Plaigne (proximité)	13,7	250,1	D119, D625			
Salle sur l'Hers	16,5	266,6	D625			
X D625-D622	13,8	280,4	D625	A droite vers Villefranche de Lauragais		
X D622-Piste Canal	0,15	280,55	D622	après le pont sur le canal, prendre la piste du canal à gauche		
X Piste Canal – D79	21,5	302,05	Piste canal	Ecluse de Vic, à gauche sur D79		
X D79 – Rue du 19/03/1962	1,1	303,15	D79	A droite		
x Ave République – Ave Mendès France	0,7	303,85	Rue du 19/03/1962, Ave République	A droite au rond point		
X Ave Mendès France – Bld des Genêts	0,4	304,25	Ave Mendès France	A gauche au rond-point (Gendarmerie)		
x Bld des Genêts – Rue des Fontanelles	0,3	304,55		A droite au rond-point		
Castanet – Salle des Fontanelles	0,4	304,95		A droite (parking)	14:00	01:00

Nous recommandons aux participants de respecter le code de la route.

Chaque participant doit se conformer au règlement : Règlement des Brevets Randonneurs Mondiaux de l'Audax Club Parisien. Si vous ne le connaissez pas, demandez nous en une copie.

En cas d'urgence, selon l'endroit où vous vous trouvez appeler les secours au 112, 15, 18 ou le Centre Médical Louis

DELHERM (Castanet) au 05 62 71 71 71.

Pour tout autre information appeler le 07 63 30 35 47.