



Programme coureurs

JOUR 1 :

- Départ en bus à **6h00** : bus 22 places + **Boxer Hérault Sport** 6 personnes + **Violaine + Cathy**
- Arboras : Départ **7h00**
- Arrivée Clamouse (km 13,1 et 400 m+), visite : départ du groupe à **10h00**. 50 minutes de visite
- St Guilhem (km 16 et 450 m+) ravito entre **11h00 et 11h30**
- Grotte du Sergent (km 19,5 et 700 m+) : **11h15 à 12h15**. 30 minutes de visite
- Pied du St Baudille (à l'est) (km 30,5 et 1 300 m+) entre **14h45 et 15h00**
- Ravito « Col du Vent » D9 / GR653 (km 37 et 1 500 m+) entre **14h00 et 16h30** (barrière horaire)
- Arrivée étape à St Pierre de la Fage (km 43 et 1 850 m+) de **14h45 à 18h15**,
- Retour hôtel entre **15h30 et 19h**
- Prestation élèves ostéos
- Repas **19h30**.

JOUR 2 :

- Départ en bus de l'hôtel à **7h** : **Boxer Hérault Sport** 6 personnes + **Violaine + Partner Gaël** + 4 personnes + **minibus Hérault Sport Ben** + 8 personnes + **minibus Super U Anne** + 8 personnes
- Départ du parking de la Grotte des Demoiselles (St Bauzille de Putois) **8h15**
- Baume du Soleil (km 0,7 et 100 m+) : visite 45 minutes, entre **8h30 et 9h15**. Equipement avec **Michel THIERS**, BE spéléo + **Gaël**.
- Grotte du Capelan (km 7,5 et 300 m+) : visite libre 5 minutes entre **9h50 et 10h45**. Chercher la balise
- Grotte du Bois de Long (km 8,5 et 450 m+) : visite 20 minutes, passages entre **10h20 et 11h30** (sortie de grotte)
- Ravito à St Jean de Buèges (Place de la Condamine) (km 21 et 800 m+) entre **12h00 et 14h15**.
- Arrivée étape à St Maurice de Navacelles (esplanade salle des fêtes, km 36,5 et 1 600 m+) entre **14h00 et 18h**.
- Retour à l'hôtel par navettes (20 minutes),
- Prestation ostéos
- Repas **19h30**

JOUR 3 :

- Départ du Caylar à **7h30**
- Ravito Pégairolles de l'Escalette (km 15,5 et 70 m+) **de 9h à 10h15** (parking au-dessus de la cave)
- Grotte du Banquier (km 28,7 et 400 m+), commune de St Etienne de de Gourgas : **10h30 à 13h00**, 20 minutes de visite,
- Ravito à La Roque (St Pierre de la Fage) (km 2,4 et 600 m+) **11h20 à 14h30**
- Arrivée au Caylar (km 45,7 et 820 m+) : entre **13h00 et 17h30**,
- Clôture WE **19h**.