



Circuits des Vendredis courts *(Les Tamalous)*

Septembre 2026

Départ 8h00 ou 13h00



4 **D+** **559 m** **Open :** <https://www.openrunner.com/r/9597594> **64 Km**

Magrie, Bouriège, La Serpent, Antugnac, Espéraza, Campagne, D46, St Ferriol, Quillan, Brézillou, Campagne, Espéraza, Couiza, Alet, Limoux.

11 **D+** **545 m** **Open :** <https://www.openrunner.com/r/9441642> **73 Km**

St Martin, Brugairolles, Cambieure, Gramazie, La Courtète, Fenouillet du Razès, D119, D19, Orsans, D213, D713, St Julien de Briola, D713, Les Bonnerys, D102, Fanjeaux, La Courtète, Gramazie, Le Relais, Cambieure, Brugairolles, St Martin, Limoux.

18 **D+** **537 m** **Open :** <https://www.openrunner.com/r/9441641> **64 Km**

Pieusse, Pomas, Verzeille, Cavanac, Auriac, Pont Garigliano, Lavalette, La Malepère, Cailhau, Cambieure, Brugairolles, St Martin, Limoux.

25 **D+** **673 m** **Open :** <https://www.openrunner.com/r/9456383> **69 Km**

St Martin, Brugairolles, Cambieure, Le Relais, Belvèze, Escueillens, D763, St Gauderic, D119, Malegoude, D106, Moulin Neuf, Caudeval, Peyrefitte, Col St Pierre, Loupia, Limoux.

