

Parcours	Circuit	N° Openrunner	Km	Dénivelé	Variante 1	Variante 2	Variante 3
P 30 G	Dremil-Mondouzil	13907433	29 km	390 D+			
P 31 G	St Foy d'Aigrefeuille	13785120	30 km	270 D+			
P 32 G	Lanta	13757565	35 km	390 D+			
P 13 G	Fourquevaux	9194772	46 km	280 D+			
P 33 G	Teulat-Verfeil	13926935	46 km	640 D+			
P 34 G	Bonrepos Riquet	12994097	49 km	640 D+			
P 35 G	St Jean L'Herm	9313040	49 km	675 D+			
P 36 G	Lavalette-Gragnague	13795870	50 km	625 D+			
P 37 G	Pechbonnieu	9349922	51 km	710 D+			
P 17 G	Lac de Lagarou	9244724	53 km	610 D+			
P 38 G	Bourg St Bernard-Lanta	9293629	53 km	740 D+			
P 19 G	Aurin	6012262	54 km	490 D+			
P 18 G	Lac de la Balerme	9257370	55 km	710 D+			
P 39 G	Gragnague-Lac de Lagarou	10650821	56 km	640 D+			
P 40 G	Bazus-Pechbonnieu	10762052	57 km	630 D+			
P 15 G	Labastide Beauvoir	7965797	58 km	650 D+			
P 12 G	St Colombe	9203141	59 km	580 D+			
P 20 G	Lac de la Balerme	9467252	59 km	630 D+			
P 41 G	Aurin Drémil	5826435	62 km	650 D+			
P 42 G	Caragoudes-Caraman	13197878	63 km	495 D+			
P 14 G	St Colombe-Montgiscard	9179367	66 km	630 D+			
P 43 G	Venerque	13219212	67 km	730 D+			
P 16 G	Villeneuve les Bouloc	7782024	70 km	720 D+			
P 44 G	Belcastel-Caraman	13123270	70 km	740 D+			
P 45 G	Bessieres-Villemur	10733003	72 km	720 D+			
P11 G	Lavaur Marsens	7452407	83 km	980 D+			
P10 G	Mombrun St Leon	7452357	85 km	1070 D+			
P01 G	Coteaux Ariège	6891415	86 km	840 D+	71 km	55 km	
P07 G	Degreville Villefranche	7452218	87 km	1000 D+	60 km	53 km	
P02 G	Caraman Roquevidal	7419628	90 km	1140 D+	67 km	57 km	
P05 G	Caraman St Félix	7419807	93 km	845 D+			
P04 G	Lavaur	7419760	94 km	960 D+	72 km	62 km	42 km
P06 G	Nailloux	7452193	95 km	900 D+	78 km	64 km	
P08 G	Villemur-Fronton	7452301	96 km	780 D+	81 km	66 km	53 km
P09 G	St Sulpice Bessières	7452329	96 km	1050 D+			
P09 P	St Sulpice Bessières	17872204	96 km	1050 D+			
P03 G	Belcastel Bouloc	7419672	100 km	940 D+	65 km	47 km	