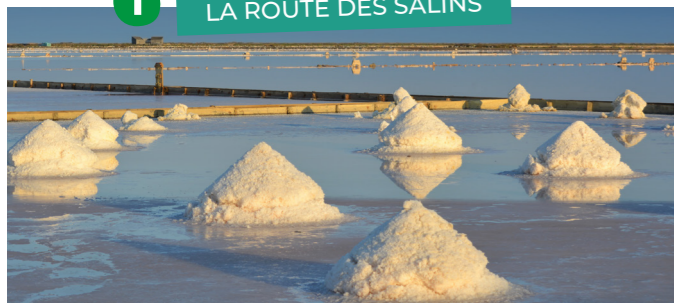


LES CIRCUITS

MASSIF DE LA CLAPE DE GRIUSSAN

1 LA ROUTE DES SALINS



16,1 Km +72,5 m Facile

Sans grosse difficulté, ce circuit vous permettra de découvrir toute la diversité des paysages de la région. Une balade à travers la garrigue, les étangs et la plage des Salins. À pratiquer en groupe ou en famille, pour le plaisir de rouler.

2 L'ÎLE SAINT-MARTIN



10,7 Km +170,1 m Moyen

Un sentier adressé aux amateurs de belles balades. Plutôt facile, il est un bon compromis entre promenade, découverte et randonnée sportive. À ne pas manquer !

3 LES CAUNES



12,5 Km +145 m Moyen

Ce petit sentier sportif conviendra aux amateurs de VTT. Alliant single (petit sentier) et brusques descentes à travers les arbres, il permet de tester son niveau en VTT.

4 TINTAINE



16,1 Km +152 m Moyen

Ce circuit diversifié associe routes, petits sentiers techniques, chemins roulants et raidillons. Il conviendra aussi bien aux personnes voulant se familiariser avec leur VTT qu'aux sportifs. Vous terminerez votre parcours sur la plage de Mateille, qui vous offrira un panorama unique sur la Clape et la Mer Méditerranée.

5 LES GARRIGUES



22,9 Km +348,6 m Difficile

Avec ce sentier vous commencez à entrer dans le vif du sujet. En effet, il permettra aux vététistes de se confronter au massif de la Clape. C'est un bon compromis de chemins roulants et nerveux, de grimpettes, de descentes rapides et de routes pour récupérer. Un régal !

6 LA MONTÉE DES PLATEAUX



31,5 Km +610,1 m Très difficile

Le circuit le plus long de la Clape. Il offre de superbes panoramas qu'il faudra malgré tout mériter. En effet, vous gravirez quelques plateaux (parfois même un porté de vélo), où la vue vous fera oublier toutes les épreuves endurées. En bref, un parcours qui s'adresse aux vététistes expérimentés.

INFORMATIONS PRATIQUES

CLUB LOCAL

> MJC GRIUSSAN VTT - AFFILIÉ FFC

MJC - Montée du Pech
Tél. : +33 4 68 49 61 87

www.mjc-gruissan.com - mjc.gruissan@free.fr

ACCUEIL

> OFFICE DE TOURISME DE GRIUSSAN

80, Boulevard Pech Maynaud, BP 49 - 11430 Gruissan
Tél. : +33 4 68 49 09 00

office.tourisme@gruissan-mediterranee.com
www.gruissan-mediterranee.com

> CAPITAINERIE DE GRIUSSAN

Place Raymond GLEIZE, BP 49 - 11430 Gruissan
Tél. : +33 4 68 75 21 60

accueil.capitainerie@gruissan-mediterranee.com

LOCATIONS VTT

> CYCLE AVENTURE - PORT - RIVE GAUCHE

118, rue du Loch
Tél. : +33 7 82 30 05 33

cycleaventuregruissan1@gmail.com

www.cycleaventuregruis.wix.com/cycle-aventure

> LES VÉLOS DE MAXIME - AYGADES

Avenue de la Jonque
Tél. : +33 6 10 77 83 40

> VACANCES CONFORT - PORT - RIVE GAUCHE

Place du Cadran Solaire
Tél. : +33 4 68 49 13 35

vacances.confort@gmail.com

www.vacancesconfort.wixsite.com/vacancesconfort

> FRANKILOU - PORT - RIVE DROITE

Bd de la Corderie - Les Rocailles
Tél. : +33 7 68 91 40 14

E-mail : frankilou-cyclesloisirs@hotmail.com
www.frankilou-velo.com

> SANTA CRUISE

Plage des chalets, 133 All. des Flamants Roses
Tél. : +33 6 80 44 13 86

E-mail : 77santacruz@gmail.com
www.santacruz.fr

SORTIES ACCOMPAGNÉES

> LANGUEDOC VTT ÉVASION

Hugo BLANQUIER - Moniteur VTT
Tél. : +33 6 74 89 75 98

languedocvttvasion@gmail.com
languedoc-vtt-vasion.com

PARTAGEZ LES MEILLEURS MOMENTS
DE VOTRE ESCAPADE

#MyGruissan



@GruissanTourisme



LA ROUTE DES SALINS
L'ÎLE SAINT-MARTIN
LES CAUNES
TINTAINE
LES GARRIGUES
LA MONTÉE DES PLATEAUX

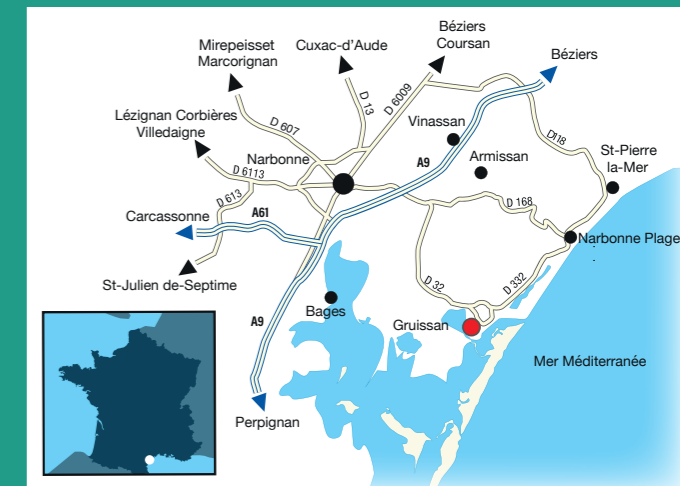


110KM DE CIRCUIT

gruissan



OCCITANIE - PYRÉNÉES-MÉDITERRANÉE MASSIF DE LA CLAPE DE GRIUSSAN



Office de Tourisme, classé Catégorie I
80, Boulevard Pech Maynaud, BP 49 - 11430 GRIUSSAN
Tél. : +33 4 68 49 09 00
E-mail : office.tourisme@gruissan-mediterranee.com
Ouvert toute l'année - Open all year long - Ganzes Jahr geöffnet

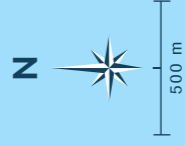
www.gruissan-mediterranee.com

L'été, le massif de la Clape peut être fermé selon arrêté préfectoral. L'office de tourisme vous renseignera le jour de votre balade. Soyez vigilant à l'affichage à l'entrée du massif. Restez connecté via l'application WhatsApp où nous vous délivrons des bons plans en flashant ce Qr Code.



Distance Dénivelé cumulé



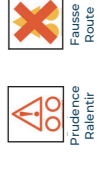
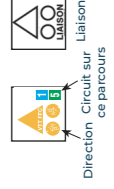


BALISAGES

DES CIRCUITS

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

vert : très facile
bleu : facile
noir : très difficile
rouge : difficile



Facile

Moyen

Difficile

Très difficile

Etang de l'Ayrolle