

Association

Retraite

Sportive

Randonnées pédestres groupe 1 (demi journée) - Premier trimestre - Saison 2019-2020

Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Déniv	Remarques
09 sept	Près de Prades : Restinclières Le Lez	MTD / BV	9h	5,5	40m	Rando de reprise
16 sept	Près Montarnaud Bois de la Rouvière	MTD / LM	9h	5,9	90	Rando ombragée
23 sept	Rando Grillades Source de la Buèges	DM / JPC	9h15	3,5 3,5	50	S'inscrire - Programme et organisation détaillé à suivre - Voir le site
30 sept	Vacquières Pont de Cammaous	MTD / GJ	9h	6,8	70	Pont médiéval
7 oct	Près de Viols en Laval: Cambous	MTD / RS	14h	5,5	50	
14 oct	De St Drézéry au lac de la Valinière	MTD / MA	14h	5,4	60	
21 oct	St Vincent de Barbeyrargues bois des pins	BV / JCT	14h	5,8	80	
28 oct	St Martin de Londres - Font Termina	JCG / BC	14h	6,9	60	
04 nov	Près Fontanès - Le Travers	MTD / RR	14h	6	90	
18 nov	Près de Lauret Causse de l'Hortus	MTD / MB	14h	7	50	Peut être allongé
25 nov	Brouzet lès Quissac - Aiguebelle	MTD / JPC	14h	5,8	60	
2 déc	Près de Viols en Laval - de Roussières à Cazarils	MTD / RR	9h	5,4	60	
9 déc	Le Triadou - tour des ponts romans	MTD / MM	14h	6,5	30	
16 déc	De St Gély aux Matelles	MTD / MA	14h	6,5	90	

RENDEZ-VOUS : $\frac{1}{4}$ d'heure avant le départ au parking du stade en haut de la rue de Valène.

Ce programme peut-être modifié au dernier moment.

Sécurité : Avoir de bonnes chaussures de marche à semelles crampons et un petit sac à dos où on mettra eau, pull et vêtement de pluie.

Penser à utiliser 2 bâtons et prendre un chapeau de soleil. Les chiens sont interdits.

Pour les informations de dernières minutes sur les randonnées consultez sur notre site <http://ars-saint-gely.fr/> la page "INFO FLASH"

BC Bernard Calvie	07 82 34 79 45	BD Bernard Delay	04 67 84 32 46 - 06 72 78 21 14	BG Bernard Gauthier	04 67 66 63 96 - 06 62 98 70 32
BV Bernadette Vieules	04 67 02 49 34 - 06 19 60 30 11	DM Danièle Marchand	09 73 53 96 46 - 06 85 71 67 52	GJ Gérard Jérôme	06 87 57 41 70
GM Guy Maillard	04 34 43 58 72 - 07 88 23 61 69	JB Jean Barthélémy	04 67 84 80 87 - 06 74 68 08 06	JCG Jean-Claude Goustiaux	04 67 84 21 07 - 06 15 78 62 17
JCS Jean-Claude Sourdoire	06 58 82 57 29	JCT Jean-Claude Thorel	06 10 20 69 26	JPC Jean-Paul Cavalier	07 88 53 55 24
JPR Jean-Paul Régnier	04 67 84 13 46 - 06 83 53 60 35	LM Lucette Martigny	06 15 35 81 78	MA Michel Amann	04 67 84 32 28 - 06 10 25 24 38
JR Johny Richomme	04 67 02 05 37 - 06 19 62 24 15	MB Michel Bacon	06 12 86 13 19	MM Michel Michaudet	04 67 84 10 21 - 06 61 97 87 58
MPS Marie-Paule Sourdoire	06 77 82 48 52	MTD Marie-Thérèse Delay	04 67 84 32 46 - 06 87 11 59 01	ND Nicole Doualla	04 67 59 73 11 - 06 75 21 77 95
PB Pierre Baldet	06 07 16 21 27	RR Robert Rigal	04 67 75 06 27 - 06 04 50 11 09	RS Roger Serra	04 67 84 47 98 - 06 67 77 83 95
TH Thierry Huteau	04 67 66 67 04 - 06 73 66 87 16				