

Association

Retraite

Sportive

Randonnées pédestres Groupe 3 lundi (à la journée) - Premier trimestre - Saison 2019-2020						
Date	Lieu de la randonnée	Animateur	Départ	km	Déniv	Remarques
09 sept	Combaillaux – Bel Air	RS / JPR	9h15	12	250	
16 sept	St Maurice de Navacelles	DM / JPC	8h30	14	240	Points de vue sur la Séranne, gorges de la Vis, cause de Blandas
23 sept	Rando grillades - Source Buèges - Pioch Naras	JR-BC-TH-RS	9h	6	200	S'inscrire - Programme détaillé à suivre - Voir le site
30 sept	Les Salces - Pas de l'Aze	BC / MA	9h15	11	450	Trajet auto aller 50 km
7 oct	Agde au fil de l'eau	DM / JCG	9h00	13	10	Fleuve, mer et canaux
14 oct	St Félix de L'Héras	MM / JR	9h15	13	300	St Félix de Héras 65 km
21 oct	Rocher du Causse - Les Embruscalles - Lac	JCG / LM	9h15	13,5	300	Circuit en crêtes - Belles vues - Peu de cailloux
28 oct	St Martin - Bois de Labat	MM / LM	9h15	12	350	Trajet auto aller 15 km
04 nov	Fontés - Les volcans	JR / MB	9h15	13	450	Trajet auto aller 60 km
18 nov	Villeneuve vers le Roc Long	BC / RS	9h15	11	260	Trajet auto aller 45 km
25 nov	Ermitage du Bois de Monnier	JCG / JCT	9h15	11,5	400	Trajet auto aller 35 km
2 déc	St Georges d'Orques - Sentier du dragon	JPC / DM	9h15	13,5	120	
9 déc	St-Jean-de-Fos Maison forestière des Plot	JR / BC	9h15	11	320	Trajet auto aller 30 km
16 déc	Le Thaurac	RS / JPR	9h15	11	300	Trajet auto aller 30 km

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		