

Association

Retraite

Sportive

Randonnées pédestres Groupe 5 (la journée) - Premier trimestre - Saison 2019-2020

Date	Lieu de la randonnée	Animat	Départ	km	Déniv	Remarques
12 sept	Divagation Iarzacienne	PB - JPR	8h	17	500	Difficulté moyenne. Belle remise en jambes
19 sept	Montagne Sainte Victoire	JB - BG	7h	12	750	Difficulté moyenne. Montée raide, descente inconfortable. <i>Sur inscriptions JB</i>
23 sept	Rando Grillade Source de la Buèges L'arche du Caylaret (Difficile)	JB - GJ	8h	8 3,5	450 50	Sur inscription - programme de la journée sur le site de l'ARS
26 sept	Gardon de Mialet	JPR - GJ	8h	16	510	Difficulté moyenne
03 oct	Roquefort Combalou Cirque Tournemire	GJ - BG	8h	16	800	Difficile
10 oct	Vissec et Causse de Blandas	PB - LM	8h	15	600	Sans Difficulté
17 oct	Au dessus de la Cèze	JB - GJ	8h	15	600	Difficile. Passages escarpés
24 oct	Gorges de Madale	BG - JB	8h	11	600	Difficile. Passages escarpés
31 oct	Balcons de Montpellier le Vieux	PB - JPR	8h	18	850	Difficile par longueur et dénivelée
07 nov	Mont Brion par Soudorgues	BG - LM	8h	16	750	Difficulté Moyenne. Belles montées
14 nov	De Cantobre au Causse de Revens	GJ - PB	8h	15	700	Difficulté Moyenne. Montée plutôt raide
21 nov	Moucaïrol Pic de la Coquilade Cabrerolles	JPR - LM	8h	16	750	Difficulté moyenne
28 nov	Roc Blanc par Les Euzes	JB - GJ	8h	19	750	Difficile. Montée soutenue, longueur, lappiaz inconfortables
05 déc	Les hauts du Cirque du Bout du Monde	LM - PB	8h	16	700	Difficulté moyenne - Près de Gourgas
12 déc	Ranc de Banès – Jumeaux de Sumène	JPR - JB	8h	16	900	Difficile. Montée et descentes raides. <i>Prévoir éclairage pour la grotte</i>
19 déc	Font Caude	JB - BG	8h	15	350	Sans difficulté

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 Johnny 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		