

ARS Randonnées pédestres 3 ème trimestre 2023 2024 groupe 5

<i>Date</i>	<i>heure de Départ</i>	<i>Long en km</i>	<i>Déjà en mètres</i>	<i>Sorties Points d'intérêts</i>	<i>Lieu de départ</i>	<i>distance aller retour</i>	<i>durée</i>	<i>nature des difficultés et recommandations de sécurité</i>	<i>Animateur</i>
4-avr.	7h30	17	550	Au pays des Templiers et Hospitaliers <i>Fanum gallo-romain "pic" de Cougouilles</i>	<i>Ste Eulalie de Cernon (12)</i>	90 X 2 180 km	6h	Difficulté moyenne Longueur	PB GJ BG
11-avr.	7h30	15	450	Le Causse Noir <i>Corniche du Rajol, Roquesaltes, jusqu'à la Fontaine St Martin</i>	<i>La Roque par Millau (12)</i>	124 X 2 248 km	7h	Difficulté moyenne Belle montée soutenue	PB JB JPR
18-avr.	7h30	14	430	Sotch et Aven de Saint Férréol <i>Tunnel de 200 m creusé par les enfants du bagne Baume fromagère à - 70m sous la surface</i>	<i>Le Luc (30)</i>	75 X 2 150 km	6h	Pas de difficultés Prévoir éclairage pour le tunnel et la baume	JB JG XC
25-avr.	7h30	13	650	Le Caroux de Douch à Ourtiguas <i>Rencontre des influences atlantiques et méditerranéennes</i>	<i>Douch (34)</i>	96 X 2 192 km	6h30	Difficulté moyenne	BG HM XC
2-mai	7h30	16	500	Les orchidées du Guilhaumard <i>Magie de la dolomie; rochers, canaux, avens et fleurs</i>	<i>Mas Rayal (12)</i>	80 X 2 160 km	7h	Difficulté moyenne. Longueur	PB JB JPR
9-mai	7h30	13	1000	Le Montahut par l'arête de Ramandure <i>Cascades et très certainement mouflons</i>	<i>Mauroul par Olargues (34)</i>	75 X 2 150 km	7h	Difficile Le Caroux dans toute sa splendeur	XC HM
16-mai	7h	12	750	Montagne Ste Victoire <i>Prieuré, croix de Provence, tunnel du Garagai descente par le tracé vert</i>	<i>Le Tholonet par Aix (13)</i>	170 X 2 340 km	8h	Difficile. Fort dénivélé. Montées et descentes sévères. Usage des mains fréquents. Inscription JB	JB BG
23-mai	7h30	15	400	La montagne du Lingas et le lac des Pises <i>Fermes oubliées et prairies du Lingas</i>	<i>Col du Minier (34)</i>	75 X 2 150 km	7h	Pas de difficultés, Belle balade en forêt	XC JB
30-mai	7h30	12	960	La Vire de Roquerouge <i>Un des parcours les plus prestigieux de Caroux Superbes paysages grandioses et sauvages</i>	<i>Colombières sur ORB (34)</i>	91 X 2 182 km	7h	Difficile. Fort dénivélé. Montées et descentes sévères. Sentiers inconfortables.	JB XC
6-juin	7h30	17	800	De Nant à Cantobre <i>Belle montée du Roc Nantais</i>	<i>Nant (12)</i>	55 X 2 110 km	7h	Difficulté moyenne	XC BG
13-juin	7h30	15	700	Corniche Nord du Larzac <i>Les Gours, aven tunnel, Ermitage St Pierre Grotte de Clapade et Chapelle St Martin de Mauriac</i>	<i>Pierrefiche du Larzac (12)</i>	120 X 2 240 km	7h	Difficile, Rando en ligne Pentes raides, Passages aériens non exposés Prévoir éclairage pour la grotte	XC HM PB
20-juin	7h30	12	350	Rocher des Vierges <i>Pretexte pour un repas amical</i>	<i>St Satunin (34)</i>	45 X 2 90 km	4h	Pas de difficultés Repas (possible) sur inscription	HM BG
27-juin				Séjour					