



ASLV : 4, rue du Chalut 34350 VALRAS-PLAGE

Site : www.valrasrandosloisirs.com

Mai 2025

Départ de randonnée ☐ Espace Associatif Guy Combes

Bld l'Herminier à Valras-Plage

Vendredi 02 : LESPIGNAN « villa romaine » avec Denis (06 43 35 06 64)
Pkg au moulin – dénivelé 150m – 10 kms – Facile – AR 26 kms soit 5€ CV.

Mardi 06 : LA VACQUERIE « ND de Parlatges » avec Denis (06 43 35 06 64)
Pkg village – dénivelé 540 m – 14,5 kms – Moyen – AR 170 kms soit 7€ CV.

Vendredi 09 : GRUISSAN « la Capoulade » avec Marc (06 81 11 19 52)
Pkg sentier de l'étang – dénivelé 200 m – 8 kms – Moyen – AR 72 kms soit 7€ CV

Mardi 13 : : ST GENIES DE VARENSAL « le Marcou » avec Jean-Luc (06 82 16 11 66)
Pkg à Plaisance – dénivelé 900m – 12 kms – très difficile – AR 130 kms soit 7€ CV.

Vendredi 16: TOURBES « sentier découverte » avec Sonia (06 29 03 02 67)
Pkg entrée village – dénivelé 200m – 10 kms – Moyen – AR 112 kms soit 7€ CV.

Mardi 20 : BEDARIEUX « balcons de l'Orb » avec Nadine (06 80 32 46 59)
Pkg pétanque – dénivelé 400 m – 13,5 kms – Moyen – AR 100 kms soit 7€ CV.

Vendredi 23 : FLEURY « œil doux » avec Maxime (06 07 75 62 35)
Pkg à l'oustalet – dénivelé 110 m – 10 kms – Facile – AR 32 kms soit 5€ CV.

Mardi 27 : FONFROIDE « Massif de Fontfroide » avec Louis (06 77 79 66 61)
Pkg Abbaye – dénivelé 400 m – 15 kms – Moyen – AR 104 Kms soit 7€ CV.

Vendredi 30 : MURVIEL les BEZIERS « les pigeonniers » avec Jean (06 81 13 17 08)
Pkg camping-cars – dénivelé 160 m – 10 kms – Moyen – AR 62kms soit 7€ CV.

Un grand merci à tous nos animateurs de randonnée !

**Les mardis, randonnée à la journée : départ 8h30 devant le local. Covoiturage → 7 €,
quelquefois plus selon le kilométrage.**

**Les vendredis, randonnée l'après-midi : départ 13h30 devant le local. Covoiturage → 7 €
Pour les trajets inférieurs à 50 kms : forfait de 5€.**

En cas de mauvais temps, la randonnée sera annulée et reportée à une date ultérieure ou bien, en raison d'un imprévu, elle pourra être modifiée au dernier moment. Il est rappelé que les randonnées se déroulent sous l'entière responsabilité de chaque adhérent.

Chaque participant doit prévoir pour chaque sortie la tenue et un équipement adapté aux conditions météo et à la marche. (Chaussures de randonnée, bâton...)

Pour les questions concernant les randonnées contacter l'animateur de la randonnée.

Pour les autres renseignements joindre : **Alain BRUNEL → tel : 06.74.51.11.23**

Les inscriptions : (1 personne → **25 €** ; 1 couple → **50 €**)

A l'inscription ☐ le certificat médical est obligatoire !

Demander une fiche d'inscription et la rapporter entièrement complétée et signée.

Le BUREAU

