



ASLV : 7, rue de Bacchus 34350 VENDRES

Site : [www.valrasrandosloisirs.com](http://www.valrasrandosloisirs.com)

**Décembre 2023**

Départ de randonnée ☐ Espace Associatif Guy Combes  
Bld l'Herminier à Valras-Plage

---

**Vendredi 01: NISSAN "rando Patrimoine" avec Denis (06.43.35.06.64)**  
Pkg Stade - dénivelé 100m - 8 kms - Facile - AR 40 kms soit 3€ CV

**Mardi 05 : GRUISSAN "Pech redon - les Auzils" avec Denis (06.43.35.06.64)**  
Pkg à l'Hospitalet - dénivelé 250m - distance 15 kms - Moyen - route AR 60 kms soit 7€

**Vendredi 08: VAILHAN "barrage des olivettes" avec Alain (06.74.51.11.23)**  
Pkg barrage - dénivelé 250m - 12 kms - Moyen - AR 86 kms soit 7€ CV  
**Important : sortie à la journée, repas tiré du sac - Départ local à 9H00.**

**Dimanche 10 : Marche pour le Téléthon - information suivra.**

**Mardi 12 : NEFFIES "boucle des crozes" avec Alain (06.74.51.11.23)**  
Pkg Mairie - dénivelé 450m - 15kms - Moyen - AR 90 kms soit 7€ CV

**Vendredi 15 : BEZIERS TOURISTIQUE avec Sonia (06.29.03.02.67)**  
Parking du Pont Vieux – dénivelé 150m – 10 kms – Facile – AR 34 kms soit 3€

**Samedi 16 : Assemblée Générale ASLV - information suivra**

**Mardi 19 : Randonnée du Père Noël ouverte à tous (ne pas oublier son bonnet)**  
❖ 1er Départ à 10h00 (à pied du local) avec Jean-Louis - environ 15 kms - Facile.  
❖ 2ème Départ à 13h30 (à pied du local) avec Denis - 8kms - Facile.

**À 16h30 : Dégustation du "vin chaud" concocté par Jean-Luc - offert par Aslv.**

**À 17h30 : Commission des randonnées pour Janvier-Février 2024**

**Reprise du programme le vendredi 05 janvier 2024**

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 → 6 €**

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