



ASLV : 4, rue du Chalut 34350 VALRAS-PLAGE

Site : www.valrasrandosloisirs.com

Janvier 2024

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

Vendredi 05: VENDRES « sentier découverte » avec Denis (06.43.35.06.64)

Pkg du lavoir – dénivelé 130 m – 8 kms – Facile – AR 20 kms soit 3€ CV.

Dégustation de la Galette des rois au local après la marche.

Mardi 09 : NISSAN « les 3 moulins » avec Jean-Louis (07.78.35.41.56)

Pkg sur D37 – dénivelé 350 m – 15 kms – Moyen – AR 40 kms soit 3,50€ CV

Vendredi 12: ST PIERRE LA MER avec Marc (06.81.11.19.52)

Pkg Oustalet - dénivelé 100 m - 9 kms - Facile - AR 30 kms soit 3€ CV

Mardi 16: LES AIRES « pic de la coquillade » avec Alain (06.74.51.11.23)

Pkg rando - dénivelé 700 m - 12 kms - Difficile - AR 100 kms soit 7€ CV

Vendredi 19: MONTELS « étang de capestang » avec Bernard (06.78.02.36.18)

Pkg cimetièrre – dénivelé 200m – 9 kms – Moyen - AR 64 kms soit 6€ CV.

Mardi 23 ; ROUJAN « Lou Roumeguaire » avec Louis (06.77.79.66.61)

Pkg rte de Gabian – dénivelé 385 m – 14 kms – Moyen – AR 70 kms soit 7€ CV.

Vendredi 26 : GRUISSAN “Cimetièrre marin” avec Sonia (06.29.03.02.67)

Pkg rando - dénivelé 200m - 9 kms - Moyen - AR 60kms soit 6€ CV.

Mardi 30 : SOUBES « Camin Farat » avec Jean-Luc (06.82.16.11.66)

Pkg rando - dénivelé 500 m - 14kms - Moyen - AR 150 kms 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 → 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

