



ASLV : 4, rue du Chalut 34350 VALRAS-PLAGE

Site : www.valrasrandosloisirs.com

Février 2024

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

Vendredi 02: PORTIRAGNES “autour de la Maire” avec Marc (06.81.11.19.52)
Parking plage du bosquet – dénivelé 50m – 9kms – Facile – distance AR 34kms soit 3€CV
Dégustation des crêpes après la marche.

Mardi 06 : PEGAIROLLES DE L'ESCALETTE – ST FELIX DE L'HERAS avec Alain
(06.74.51.11.23) PKG Village – dénivelé 850 m – 15,5 kms – Difficile. AR 160 Kms soit 7€.
OU

FONTES : « entre vignes & volcan » avec Denis (06.43.35.06.64)
Pkg Cave Coop. – dénivelé 400 m – 12,5 kms – Moyen – AR 90 Kms soit 7€ CV
Départ différé à 8h45.

Vendredi 09 : AGDE « le Golf » avec Sonia (06.29.03.02.67)
Pkg piscine – dénivelé 100 m -11 kms – Moyen – AR 54 kms soit 6€ CV.

Mardi 13 : GRUISSAN « Ile St Martin » avec Denis (06.43.34.06.64)
Pkg Pdc – dénivelé 250 m – 14 kms – Moyen – AR 72 kms soit 7€ CV.
Commission des randonnées Mars – Avril au local après la marche.

Vendredi 16 :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.

Mardi 20 : PAILHES « sentier découverte » avec Jean-Louis (07.78.35.41.56)
Pkg stade à Thézan - dénivelé 350m - 17kms - Moyen - AR 54 kms soit 7€ CV

Vendredi 23 : PUISSALICON « sentier de roujau » avec Denis (06.43.35.06.64=)
Pkg Château d'eau – dénivelé 150m – 10 kms – Moyen – AR 60 kms soit 6€ CV.

Mardi 27 : Abbaye de FONTFROIDE avec Louis (06.77.79.66.61)
Pkg Abbaye - dénivelé 500m – 15 kms – Moyen – AR 104 kms soit 7€ + 1,50€ péage.

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

