



ASLV : 4, rue du Chalut 34350 VALRAS-PLAGE

Site : www.valrasrandosloisirs.com

Avril 2024

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

Mardi 02 : ST GERVAIS S/MARE « Serre Majou » avec Alain (06.74.51.11.23)
PKG Village – dénivelé 600 m – 13 kms – Difficile. AR 120 Kms soit 7€.

Vendredi 05 : TOURBES « découverte » avec Sonia (06.29.03.02.67)
Pkg église – dénivelé 100 m - 9 kms – Facile – AR 56 kms soit 6€ CV.

Mardi 09 : VINASSAN « combe du loup » avec Jean-Louis (07.78.35.41.56)
Pkg cimetière – dénivelé 360m – 16 kms – Moyen – AR 72 kms soit 7€ CV.

Commission des randonnées Mai - Juin au local après la marche.

Vendredi 12 : PORTIRAGNES « Port Cassafières » avec Marc (06.81.11.19.52)
Pkg plage redoute – dénivelé 50m – 9 kms – Facile – AR 34 Kms soit 3€ CV.

Mardi 16 : LAUROUX « les corniches » avec Jean-Paul (06.81.35.00.51)
Pkg village – dénivelé 860m – 15 kms – Difficile - AR 154 KMS soit 7€ CV
OU

ALIGNAN DU VENT « balcons volcaniques » avec Denis (06.43.35.06.64)
Pkg Cave coop – dénivelé 200m – 13 kms – Facile – AR 64 kms soit 7€ CV
Départ différé 8h45.

Vendredi 19 : NISSAN les ENSERUNE « le Malpas » avec Bernard (06.78.02.36.18)
Pkg OT – dénivelé 100m – 9 kms – Facile – AR 50 kms soit 3€ CV.

Mardi 23 : SORTIE en Bus à AIGUES MORTES – mail suivra pour inscription.

Vendredi 26 : MARAUSSAN « sur la trace des vigneron » avec Jean-louis (07.78.35.41.56)
Pkg cave coop – dénivelé 150m – 12 kms - AR 40 kms soit 3€ CV.
Sortie à la journée – Départ 9h00 – repas tiré du sac.

Mardi 30 : LE PUECH « le Cayroux » avec Jean-Luc (06.82.16.11.66)
Pkg village – dénivelé 480m – 12 kms – moyen – AR 140 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