



ASLV : 4, rue du Chalut 34350 VALRAS-PLAGE

Site : www.valrasrandosloisirs.com

Mars 2024

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

Vendredi 01 : AGDE » les verdisses » avec Marc (06.81.11.19.52)

Pkg des œillets – dénivelé 50 m – 10kms – Facile – AR 50 kms soit 3€ CV

Mardi 05 : FAUGERES « moulins et sentier des cardabelles » avec Nadine (06.80.32.46.59)

Pkg Bacchus – dénivelé 350m - 16 kms - Moyen – AR 84 KMS SOIT 7€ cv

Vendredi 08: CREISSAN « les Bories » avec Denis (06.43.35.06.64)

Pkg stade – dénivelé 180 m – 8 kms – Facile – AR 64 kms soit 6€ cv

Mardi 12: MONS LA TRIVALLE « boucle d'Héric » avec Louis (06.77.79.66.61)

Pkg église – dénivelé 600m – 13 kms – Difficile – AR 130 kms soit 7€ cv (en prévision du co-voiturage, s'inscrire auprès de Denis au plus tard a veille)

OU

MURVIEL les BEZIERS « les Grandjots » avec Denis (06.43.34.06.64)

Pkg Coop – dénivelé 320 m – 14 kms – Moyen – AR 66 kms soit 7€ cv – Départ à 8h45

Vendredi 15: AUMES « Hermitage St Antoine » avec Bernard (06.78.02.36.18)

Pkg village – dénivelé 100m – 9,5 kms – Moyen - AR 74 kms soit 6€ CV.

Mardi 19 : CESSENON S/ORB « journée grillades » mail suivra pour inscription.

Vendredi 22 : FONTCAUDE « des Combelles à Montmajou » avec Denis (06.43.35.06.64)

Pkg Abbaye – dénivelé 170m – 9,5 kms – Moyen – AR 66kms soit 6€ cv

Mardi 26 : FELINES MINERVOIS « sentier des marbrières » avec Jean-Luc (06.82.16.11.66)

Pkg Mairie - dénivelé 600 m - 18kms - Difficile - AR 140 kms soit 7€ CV

Vendredi 29 : CESSENON S/ORB « berges de l'Orb » avec Denis (06.43.35.06.64)

Pkg site de la piboulade – dénivelé 70m – 12 kms – Moyen – AR 70 kms soit 6€ cv

Rando à la journée – Départ 9 h – repas tiré du sac.

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 €**)

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

Le BUREAU

