



PROGRAMME 2^{ème} Trimestre 2017

Sorties du 02 Avril au 03 Août 2017

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE
D	02 Avril	7h15				122	Rando Inter Club organisée par le Club de Mur de Barrez Le programme vous a été communiqué par mail	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	06 Avril	13h30	3h00	** 350m	10km		Roquelaure-le clapas de Thubiès Départ foirail de St Côme	Denise Bélières 06 74 84 32 75
		13h30	2h30	* 280m	8,5km		Notre Dame d'Albiac Départ foirail de St Côme	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10
D	09 Avril	9h30	2h	*	7km		Randonnée dans le cadre de la foire exposition d'Espalion « Sur les berges du Lot » inscription à l'OT départ du foirail 11h30 remise des trophées du concours des fromages et apéritif	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
						28	A chaque dimanche sa rando : « Circuit des 2 vallées » Départ à 14h00 de la salle des fêtes d'Estaing. Visite de la Maison de la Vigne avec dégustation gratuite de vins.	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67
J	13 Avril	13h30	3h30	** 315m	10,5km	90	Entre Argence et Truyère Départ place de l'église à Ste Geneviève	Jean Pierre Le Folgoc 05 65 44 60 29 – 06 17 46 08 12
S	15 Avril	13h30	2h30	* 150m	6km		Mini rando : Autour du Puech d'Arsimon Départ route de Sonilhac	Denise Bélières 06 74 84 32 75
J	20 Avril	13h30	4h00	** 500m	14,5km	84	Au cœur du vignoble du Fel Départ parking Mairie du Fel	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67
		13h30	3h00	* 240m	8,5km	84	Le village de Crestes Départ parking Mairie du Fel	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67
S	22 Avril						Encadrement sécurité et ravitaillements Ultra Trans Aubrac de 6h30 à 12h00	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
W E	24-25-26 Avril						Week-end à Bretenoux	Jean Pierre Le Folgoc 05 65 44 60 29 – 06 17 46 08 12
J	27 Avril	13h30	3h00	* 100m	9km	50	Le Moulin de la Vaissière Départ de Curières	Henriette Guiral 05 65 48 05 93 – 06 89 86 12 62
D	30 Avril	8h30	5h00	** 680m	18km	170	La Pouncho d'Agast Départ du Monna (Rte des Gorges de la Dourbie)	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	04 Mai	11h00	2h30	* 80m	9km	28	Sortie avec les personnes à mobilité réduite de la MAS de St Côme Entre Bozouls et Maroquiès. Départ de la gare de Bozouls Besoin de volontaires pour les joëlettes. Inscription auprès→	Michel Girardin – J P Le Folgoc 06 77 65 03 09 -- 06 17 46 08 12

	<i>DATE</i>	<i>Départ</i>	<i>Durée</i>	<i>Difficulté Dénivelé</i>	<i>Distance</i>	<i>Km A/R</i>	<i>LIEU</i>	<i>RESPONSABLE</i>
S	06 Mai	13h30	2h30	* 50m	6km	32	Mini rando : Saint Julien de Rodelle Départ de Alac	Chantal Ténieres 05 65 44 05 57
J	11 Mai	13h30	3h30	* 250m	13km	38	Galinières Départ de Galinières	Michel et Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74
		13h30	3h00	* 130m	8,5km	58	Le château des Vernhettes Départ place de l'église à Golin hac	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10
W E	15-16-17 Mai					Week-end à Saugues		Francis Ladet 05 65 61 27 41-06 82 52 67 82
D	21 Mai					28	Rando Challenge à Bozouls. 3 catégories : découverte, expert et expert pro. S'inscrire auprès de ➔	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	25 Mai	13h30	4h00	** 200m	15km	28	Le site géologique Départ du château de Bozouls	Denise Béliers 06 74 84 32 75
S	27 mai	13h30	2h30	* 50m	7km	24	Mini rando : le grand tunnel Départ de Peyrelebadé (Najas). Prévoir une lampe	Chantal Ténieres 05 65 44 05 57
J	1 ^{er} Juin	8h00	4h30	** 400m	15km	70	Rando détente au Chalet du Bouyssou. Des balades pour tous les goûts autour de la Croix du Pal, <u>Repas de midi aligot-saucisse offert par le club.</u> <u>Inscription obligatoire avant le 25 Mai</u> Départ du chalet Marcel Paul au Bouyssou	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97 Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
			3h00	* 100m	11km			
W E	6-7-8 juin					Week end à Pierrefort		Denise Béliers 06 74 84 32 75
S	10 juin	13h30	2h30	* 100m	7km	36	Mini rando : les hauts de Condom Départ de Condom d'Aubrac	Henriette Guiral 05 65 48 05 93 – 06 89 86 12 62
D	11 Juin					41 ^{ème} anniversaire du Brevet du randonneur caussenard. Départ de St André de Vézines entre 7h00 et 14h00 4 circuits au choix : 30 km – 20 km- 15 km et 5 km		André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	15 Juin	13h30	4h30	** 400m	15km	60	La chapelle d'Aurelle Départ de Vieurals	Laurent Neyrolles 05 65 66 15 08 – 06 07 52 03 02
		13h30	3h30	* 250m	10km		De la Combe à Salgues Départ carrefour route de la Combe	Denise Béliers 06 74 84 32 75
S	17 Juin	13h30	2h30	* 7km	7km	38	Mini rando : La Garrigue Départ intersection rte de Laguiole D921 et rte de Curières D 900	Henriette Guiral 05 65 48 05 93 – 06 89 86 12 62
J	22 Juin	13h30	2h30	* 300m	9km	18	Le Puech de Condamines Départ parking auberge de Sisterne à Mandailles	Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
W E	Du 25 au 1 ^{er} Juillet					Sortie dans les Pyrénées en Vallée d'Ossau Pyrénées atlantiques		André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	29 Juin	13h30	3h00	* 200m	9km	60	Le chemin de Montagnac Départ salle des fêtes de St Saturnin de Lenne	Francis Ladet 05 65 61 27 41-06 82 52 67 82

	<i>DATE</i>	<i>Départ</i>	<i>Durée</i>	<i>Difficulté Dénivelé</i>	<i>Distance</i>	<i>Km A/R</i>	<i>LIEU</i>	<i>RESPONSABLE</i>
D	09 Juillet						Sortie Familiale en autocar à la découverte de La Bastide l'Evêque. (Le programme figure dans le bulletin d'information joint) Inscription obligatoire avant le 27 juin	André Nayrac 06 78 96 24 75
J	20 Juillet	17h15	3h00	** 150m	10km	60	Sortie au crépuscule : la Quille des Goutals Départ parking de la station de ski de fond de St Urcize	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	03 Août	17h15	3h00	* 100m	9km	62	Sortie au crépuscule : Notre Dame de la Sentinelle Départ place du foirail à Nasbinals	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10
J	17 Août	9h00	5h30	** 450m	20,5km		Etape du GR 65 de St Côme d'Olt à Estaing Inscriptions obligatoires auprès de → Prévoir pique-nique	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97 Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10

Classification Difficultés : * Facile ** Moyen *** Difficile

Niveau randonnées :

1/2 journée

Journée

1 Sportive :

12/14 km

20/25 km

2 Active :

9/11 km

12/15 km

3 Douce :

< 8km

Départ aux heures précises Foirail de Saint Côme

Le Président : André Berthomieu

La secrétaire : Ginette Rous - PROG70.DOC