



PROGRAMME 1er Trimestre 2018

Sorties du 1^{er} Janvier au 08 Avril 2018

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE	
S	06 Janvier	13h30	2h30	* 50m	7km	56	Mini rando : le lac des Galens Départ parking de la plage	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10	
J	11 Janvier	13h30	3h00	* 230m	11,5km	20	Les 5 clochers Départ de Gabriac	Michel et Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74	
		13h30	3h00	* 200m	8,5km		Le circuit de la Rozière Départ de St Côme	Denise Bélières 06 74 84 32 75	
D	14 Janvier						Thé dansant à la Salle des Fêtes de Saint Côme à partir de 16h00		Ginette Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
J	18 Janvier	13h30						Rando Galette offerte par le club : 2 balades au choix autour de St Côme INSCRIPTION AVANT LUNDI 15 JANVIER	Ginette Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
S	20 Janvier	13h30	2h15	* 140m	6,5km	52	Mini rando : Chemin des Hauts de Selve Départ place de la mairie à Soulagès Bonneval	Henriette Guiral 05 65 48 05 93 – 06 89 86 12 62	
J	25 Janvier	13h30	3h30	** 400m	12,5km	28	Du Causse à Picou Départ du Causse d'Estaing	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67	
		13h30	3h00	* 150m	10,5km	50	Grioudas-Montrozier-Roquemissou Départ de Grioudas	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10	
D	28 Janvier	9h30						Sortie raquettes Choix de la rando en fonction de la météo	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	1er Février	13h30	3h00	* 150m	13km	62	Le Tindoul de la Vayssière Départ de Dalmayrac	Chantal Ténières 05 65 44 05 57 – 06 26 28 47 44	
		13h30	3h00	* 200m	8,5km	60	Le chemin de Montagnac Départ salle des fêtes de Saint Saturnin de Lenne	Francis Ladet 05 65 61 27 41-06 82 52 67 82	
S	03 Février	13h30	2h30	* 50m	7km	36	Mini rando : Gillorgues-Marjorac Départ de Gillorgues	Chantal Ténières 05 65 44 05 57 – 06 26 28 47 44	
D	11 Février	9h30	4h30	** 300m	16km	78	Sainte Radegonde – Inières Départ salle des fêtes de Ste Radegonde	Laurent Neyrolles 05 65 66 15 08 – 06 07 52 03 02	
J	15 Février	13h30	3h30	** 250m	14km	28	De Causse en Vallée Départ parking salle des fêtes d'Estaing	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67	
		13h30	3h00	* 100m	11km	42	La Grange de Séveyrac Départ aire de covoiturage de Curlande	Chantal Ténières 05 65 44 05 57 – 06 26 28 47 44	
S	24 Février	13h30	2h30	* 100m	6,5km	18	Mini rando : la Bastide Départ salle des fêtes de la Bastide d'Aubrac	Henriette Guiral 05 65 48 05 93 – 06 89 86 12 62	

	<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>
J	1er Mars	13h30	3h30	** 300m	13km	44	Le sentier de l'Amarou Départ du Nayrac	Chantal Ténières 05 65 44 05 57 – 06 26 28 47 44
		13h30	3h00	* 150m	9km	80	Les Palanges Départ Croix du Type après Lussargues (route d'Agen d'Aveyron)	Michel Girardin 06 77 65 03 09
S	03 Mars	13h30	2h30	* 100m	7km	36	Mini-Rando : Aboul-Gillorgues Départ d'Aboul	Chantal Ténières 05 65 44 05 57 – 06 26 28 47 44
J	08 Mars	13h30	3h30	* 260m	11,5km	80	Entre Causse et Rougier Départ place de la mairie à Mouret	Denise Bélières 06 74 84 32 75
J	15 Mars	13h30	4h00	** 220m	14km	16	Panorama sur le lac de Castelnau/ Lassouts Départ des Colombies Hautes	Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
		13h30	3h30	* 150m	9,5km	16	<u>Variante</u> du Panorama sur le lac de Castelnau/Lassouts Départ des Colombies Hautes	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10
D	18 Mars	9h00	5h00	** 600m	20km	112	Boucle de Noailhac – Prayssac par le GR65 et le GR6 Départ village de Noailhac	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	22 Mars	13h30	3h30	* 250m	12,5km	98	Sentiers des 4 clochers Départ salle des fêtes de Ceignac	Guy Raynal - Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
S	24 Mars	13h30	2h30	* 160m	7km	36	Mini rando : Autour de Condom Départ place de l'Eglise de Condom d'Aubrac	Henriette Guiral 05 65 48 05 93 – 06 89 86 12 62
J	29 Mars	9h30	5h00	** 310m	15,5km	128	La Presqu'île de Laussac Départ de Théronnels	Jean Pierre Le Folgoc 05 65 44 60 29 – 06 17 46 08 12
J	05 Avril	13h30	4h00	** 365m	16km	8	Autour d'Espalion Départ parking de l'Adalpa	Michel Girardin 06 77 65 03 09
		13h30	2h30	* 180m	9km	84	Le saut du chien Départ de Monnes près de Montézic	Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
D	08 Avril	8h30	7h00	*** 700m	24km	102	Le chemin de Dadon Départ de Conques	Laurent Neyrolles 05 65 66 15 08 – 06 07 52 03 02

Classification Difficultés : * facile ** Moyen ***Difficile

Niveau randonnées : **½ 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 - PROG73.DOC