



PROGRAMME 2^{ème} Trimestre 2019

Sorties du 04 Avril au 08 Août 2019

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE	
J	04 Avril	9h00	3h00	* 210m	9km	18	Rando gastronomique : La croix de la Loubière. Départ place de la mairie à Lassouts. Repas (estofinade) au « Buffadou » à Lassouts. Prix : 22 € tout compris. L'après-midi petite rando suivant météo.	Francis Ladet – Roger Bonal 06 82 52 67 82 – 06 76 42 25 10	
J	11 Avril	13h30	3h30	** 320m	12km	81	Vallon et Coteaux autour de St Jean-le-Froid Départ du parking du cimetière de Marcillac (ZA des Cambous en direction du Grand Mas)	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97	
D	14 Avril							Rando Inter club organisée par le club de St Amans des Côts Le programme vous sera communiqué ultérieurement	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	18 Avril	8h00	5h00	*** 400m	15km	120	Les villages troglodytes Départ de Liaucous	Jacque Le Minier 06 30 65 16 63	
		13h30	3h00	* 150m	10km	20	Trédou-Estaing Départ église de Trédou	Chantal Ténières 05 65 44 05 57 – 06 26 28 47 44	
S	20 Avril							Encadrement sécurité et ravitaillements Ultra Trans Aubrac de 6h30 à 12h00	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	25 Avril	13h30	3h30	* 300m	12km	60	Des Coteaux à la Vallée du Lot Départ place de la république à Entraygues	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67	
S	27 Avril	13h30	3h00	* 180m	8km	42	Mini rando : Le Château du Bousquet Départ centre du village St Rémy de Montpeyroux	Renée Durand 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95	
J	02 Mai	13h30	4h00	** 450m	14km	74	La retenue de Couesques Départ parking barrage de Couesques	Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22	
		13h30	3h30	* 300m	12km	74	Variante de la retenue de Couesques Départ parking barrage de Couesques	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10	
D	05 Mai		2h45	* 190m	10km		A chaque dimanche sa rando : Espalion et son Patrimoine Départ 14 heures parking du stade de Perse	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10	
J	09 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. Le pique-nique pris en commun est offert par le club de rando. Inscription obligatoire avant le 04 mai auprès→	Michel Girardin – J P Le Folgoc 06 77 65 03 09 – 06 17 46 08 12	
Du 13 au 16 Mai							Séjour au pays de Vaour	Denise Bélières 06 74 84 32 75	

	<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	11 Mai	13h30	2h30	* 70m	7km	36	Mini rando : Tholet-Banc Départ de Tholet (près de Gabriac)	Chantal Ténières 05 65 44 05 57 – 06 26 28 47 44
J	16 Mai	13h30	3h00	* 200m	10km	60	La cascade du Devez. Départ du parking situé à 6 km de Curières sur la D164 en direction Aubrac.	Jean Pierre Le Folgoc 05 65 44 60 29 – 06 17 46 08 12
J	23 Mai	9h00	5h30	** 250m	20km	44	De Cuzuel à Saint Côme Départ de Cuzuel	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67 Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10
		13h30	3h00	* 150m	9km	68	La vallée de l'Olip Départ de Recoules Prévinières	Denise Bélières 06 74 84 32 75
S	25 Mai	13h30	3h00	* 240m	8km	30	Mini rando : le ruisseau de Lauras Départ salle des fêtes de Lassouts	Renée Durand 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95
D	26 Mai	8h30	5h00	*** 720m	17,5km	120	Le site de Ronesque Départ place de l'église de Taussac	Jean Pierre Le Folgoc 05 65 44 60 29 – 06 17 46 08 12
J	30 Mai	13h30	3h00	** 360m	11,5km	84	La forêt de Seyrolles Départ de la Capelle (près de Seyrolles)	Michel Girardin 06 77 65 03 09
J	06 Juin	8h30	5h30	** 200m	21km	116	Termes-la Chaldette Départ de Termes	Michel et Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74
		13h30	3h00	* 200m	10km	60	Les Rhododendrons dans les Palanges Départ Croix du Tiple direction Lussargues	Chantal Ténières 05 65 44 05 57 – 06 26 28 47 44
S	08 Juin	13h30	2h00	* 155m	5km	44	Le village fleuri Départ place de l'église du Nayrac	Renée Durand 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95
D	09 Juin					43 ^{ème} Brevet Causenard Départ du site archéologique de la Graufesenque entre 7 h et 14 h 4 circuits au choix de 30 à 6 km		André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	13 Juin	8h00				70	Rando détente au Chalet du Bouyssou. Des balades pour tous les goûts. Repas de midi aligot-saucisse offert par le club. Inscription obligatoire avant le 06 juin → 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
Du 16 au 22 juin						Séjour Cerdagne-Capcir Pyrénées		André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	20 Juin	13h30	3h00	* 150m	10km	62	La cascade du Déroc Départ Foirail de Nasbinals	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10 Jacque Le Minier 06 30 65 16 63
J	27 juin	13h30	3h00	* 200m	10km	60	Le signal du Mailhe-Buau Départ de la croix de la Rode	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
D	07 Juillet					Sortie familiale en autocar Le programme vous sera communiqué ultérieurement		André Nayrac 06 78 96 24 75

	<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	21 Juillet		3h00	**	10km	28	A chaque dimanche sa rando : Barrugues - vers l'Abbaye de Bonneval. Départ à 14 heures à l'entrée du Cayrol. Visite d'une chèvrerie. Dégustation de produits de la ferme et goûter. Participation 6 €. Inscriptions avant le jeudi 18 juillet	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67
J	8 Août	17h45	3h00	* 250m	10km	40	Sortie au crépuscule – Autour de la Clairière des Enguilhems Départ du foirail de St Côme à 17h45	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97

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 - - PROG78.DOC