



PROGRAMME 3^{ème} Trimestre 2019

Sorties du 07 Juillet au 10 octobre 2019

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE
D	07 Juillet						Sortie Familiale en Autocar à Lanuéjols Visite du musée du modélisme ferroviaire. Repas au restaurant Savignac à Peyrusse le Roc. Rando digestive autour de site médiéval de Peyrusse.	André Nayrac 06 78 96 24 75
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	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	08 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
D	1er Septembre						Rando Occitane à Cransac à partir de 8h00 inscriptions. Départ entre 8h00 et 9h00 Grand circuit : 17 km 4h30 500m/D Départ entre 9h00 et 10h00 Moyen circuit : 10,5 km 3h00 308m/D Repas tiré du sac. Apéritif et café offerts. Après-midi circuit commun : 8km 2h 182m/D 14h00 : visite guidée des thermes de Cransac	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	05 Septembre	13h30	3h30	* 150m	12,5km	66	La chapelle du Roc Départ place de la Fontaine à Huparlac	Jean Pierre Le Folgoc 05 65 44 60 29 – 06 17 46 08 12
S	07 Septembre	13h30	2h15	* 290m	7km	28	Mini rando : Les chapelles et le vignoble Départ salle des fêtes d'Estaing	Renée Durand 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95
J	12 Septembre	13h30	3h30	* 150m	11,5km	70	Les Jardins de l'Aubrac Départ du Pont du Gournier	Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
	Du 15 au 19 Septembre						Séjour dans la région de Limoges	Michel Girardin 06 77 65 03 09
J	19 Septembre	13h30	2h30	* 285m	8,5km	8	Le vallon de Combefouillouse Départ salle polyvalente d'Espalion	Renée Durand 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95
S	21 Septembre						Assemblée Générale à 18h00 précises à la Salle des Fêtes de Saint Côme	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	26 Septembre	13h30	4h00	** 450m	14km	90	Autour de Ste Geneviève Départ place des tilleuls (devant la mairie) à Ste Geneviève	Laurent Neyrolles 05 65 66 15 08 – 06 07 52 03 02
		13h30	3h00	* 250m	9km	8	Nadaillac Départ salle polyvalente d'Espalion	Denise Bélières 06 74 84 32 75
S	28	13h30	2h30	* 250m	6km	62	Mini rando : Le chemin des granges	Roger Bonal

	<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>
	Septembre			100m			Départ foirail de Nasbinals	05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10
D	29 Septembre						Rando Inter Club organisée par les Caminaïres de l'Olt al Dourdou d'Estaing. Le programme vous sera communiqué ultérieurement	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	03 octobre	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 27 septembre auprès→	Michel Girardin – J P Le Folgoc 06 77 65 03 09 – 06 17 46 08 12
D	06 Octobre						Rando Santé Mutualité à Pont de Salars Inscriptions obligatoires →	Mutualité française 05 34 44 33 11
J	10 Octobre	13h30	3h30	** 250m	12km	82	Le Grand Mas Départ du Grand Mas	Guy Raynal - Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
		13h30	3h00	* 200m	9,5km	82	Le Grand Mas (variante) Départ du Grand Mas	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10
BONNES VACANCES ET BONNES BALADES À TOUS LES RANDONNEURS								

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 - PROG79.DOC