



PROGRAMME 1er Trimestre 2020

Sorties du 1^{er} Janvier au 09 Avril 2020

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE	
J	09 Janvier	13h30	3h30	* 380m	11km	28	Circuit des deux vallées Départ salle des fêtes d'Estaing	André – Christiane Berthomieu 06 88 73 54 97	
		13h30	2h30	* 250m	8,5km		Circuit des deux vallées (variante) Départ salle des fêtes d'Estaing		
D	12 Janvier						Thé dansant à la Salle des Fêtes de Saint Côme à partir de 16h00		
J	16 Janvier	13h30						Rando « Mandarelle des rois » offerte par le club : 2 balades au choix autour de St Côme INSCRIPTION AVANT LUNDI 13 JANVIER	Ginette Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
S	25 Janvier	13h30	2h00	* 50m	5,6km	60	Mini rando : Le chemin des Combes Départ du parking sentier de randonnée de Sébazac Concourès	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10	
D	26 Janvier	9h30						Sortie raquettes Choix de la rando en fonction des conditions météo	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	30 Janvier	13h30	3h00	* 190m	10km	8	Espalion et son patrimoine Départ stade de Perse à Espalion	André Berthomieu 06 88 73 54 97	
S	1er Février	13h30	2h30	* 100m	7km	28	Mini rando : le tour de Combayre et l'Ouradou Départ salle des fêtes d'Estaing	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67	
J	6 Février	13h30	3h00	** 350m	10km	58	Le hameau du Battedou Départ place de la mairie à Golinhac	Michel et Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74	
		13h30	2h30	* 290m	7km	28	Les chapelles et le vignoble Départ salle des fêtes d'Estaing	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67	
S	15 Février	13h30	2h00	* 300m	5,5km	46	Mini rando : le chemin des Cazelles Départ salle des fêtes de Concourès	Jacques Le Minier 06 30 65 16 63	
J	20 Février	13h30	3h00	* 240m	10km	13	Déversoir – Arsimon – Plô du Causse Départ du pied du déversoir du barrage de Castelnau	Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22	
D	23 Février	9h30						Sortie raquettes Choix de la rando en fonction des conditions météo	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	05 Mars	13h30	3h30	** 300m	12km	80	Entre Causse et Rougier Départ de Mouret	Laurent Neyrolles 06 07 52 03 02	
		13h30	2h30	* 150m	9km	28	Le Puech de Condamines Départ du Trescol (route de Prades d'Aubrac)	Jacques Le Minier 06 30 65 16 63	

	<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	08 Mars	14h00	2h30	*	9km		A chaque dimanche sa rando : Les jardins du Lot et les coteaux de Malet. Visite guidée du clocher flammé de St Côme Départ foirail de St Côme. Participation : 2 euros	André Berthomieu 06 88 73 54 97 Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10
J	12 Mars	13h30	3h00	* 165m	10,5km	60	La Vallée de la Serre Départ place de la mairie à St Saturnin de Lenne	Michel Girardin 06 77 65 03 09
S	14 Mars	13h30	2h30	*	7km	8	Mini rando : sur les berges du Lot Départ du stade de Perse d'Espalion	Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12
J	19 Mars	13h30	3h00	** 590m	10,5km	60	Des coteaux à la vallée du Lot Départ quai du Lot à Entraygues	Michel et Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74
		13h30	2h30	* 250m	7km	32	La boucle des Enfrux Départ cimetièrre de St Chély d'Aubrac	Jacques Le Minier 06 30 65 16 63
S	21 Mars	13h30	2h00	* 200m	6km	28	Mini rando :Le Dourdou : Gorges et Corniches Départ Eglise St Pie X à Bozouls	Renée Durand 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95
J	26 Mars	13h30	3h00	** 300m	10km	114	Vallée de la Nauze et site de Versailles Départ église de Camboulazet	Brigitte Noyer- Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10
J	02 Avril	13h30	3h30	** 450m	12km	88	Le sentier des croix Départ parking (route de Pruines) à St Cyprien	Laurent Neyrolles 06 07 52 03 02
		13h30	2h30	* 100m	9km	66	Autour d'Onet le Château Départ château de Fontanges	Michel Girardin 06 77 65 03 09
J	09 Avril	13h30	3h00	** 300m	10km		Sarreméjane Départ foirail de St Côme	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 - PROG81.DOC