



PROGRAMME 2^{ème} Trimestre 2022

Sorties du 07 Avril au Juillet 2022

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE	
J	07 Avril	8h30	2h30	* 100m	8km	84	Rando gastronomique autour de Sévérac suivie d'un repas pris au restaurant « La Bergerie » L'après midi : visite de la cité médiévale Départ place du foirail de Sévérac	Francis Ladet et André Blayac 06 82 52 67 82 - 06 08 82 16 84	
S	09 Avril	13h30	2h30	* 140m	7km	54	Mini rando : Autour de Gagnac-Lugans Départ de Gagnac	André Berthomieu 06 88 73 54 97	
J	14 Avril	13h30	3h30	* 220m	11,5km	36	Horizons et clochers du Rouergue Départ de Gillorgues	Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74	
S	16 Avril							Encadrement sécurité et ravitaillements Ultra Trans Aubrac de 6h30 à 12h00	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	21 Avril	13h30	4h00	320m **	14km	78	La retenue de Couesques Départ parking au niveau du barrage de Couesques	Laurent Neyrolles 06 07 52 03 02	
		13h30	3h00	235m *	9,5km	38	Le chemin de Bellevue Départ parking office tourisme de Ste Eulalie d'Olt	Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22	
S	23 Avril	13h30	3h00	210m *	9km	18	Mini rando : La croix de la Loubière Départ place de la mairie à Lassouts	Renée Durand 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95	
D	24 Avril	13h30	3h00	215m *	10,5km	66	Signal du Mailhebiau Départ Croix de la Rode	Jacques Lopez 06 43 44 30 60	
J	28 Avril	13h30	3h50	365m *	10km	28	Les 3 châteaux Départ du Causse d'Estaing	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40	
J	05 Mai	13h30	3h00	200m *	12km	60	Des coteaux à la vallée du Lot Départ du quai à Entraygues	Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12	
		13h30	2h30	200m *	8km	56	Entre causse et vallée Départ salle d'animation Gages le Haut	Josiane et Christian Aussibal 06 41 96 54 42	
J	12 Mai	13h30	3h15	320m **	12km	82	Vallon et coteaux autour de St Jean le Froid Départ parking cimetière de Marcillac Vallon (direction le Gd Mas)	Laurent Neyrolles 06 07 52 03 02	
S	14 Mai	13h30	2h30	100m *	7km	74	Mini rando : Cornuéjols - Busarengue Départ de Cornuéjols	Renée Durand 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95	
D	15 Mai							Rando Challenge à Sébazac Concourès. 3 catégories : découverte, expert, expert pro. Inscriptions auprès de ➔	André Berthomieu 06 88 73 54 97

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE
J	19 Mai	13h30	4h00	420m **	14,5km	40	La Croix du Pal Départ de Curières	Jacques Lopez 06 43 44 30 60
		13h30	3h00	120m *	10km	54	Le chemin des Fontaines (possibilité de raccourcir) Départ de Campeyroux	Jacques Le Minier 06 30 65 16 63
Du 21 au 25 Mai							Séjour en Drôme Provençale	André Berthomieu 06 88 73 54 97
S	28 Mai	13h30	2h15	140m *	6,5km	52	Mni rando : Le chemin des hauts de « Selves » Départ place de la mairie à Soulagès Bonneval	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	02 Juin	13h30	3h45	300m **	13km	70	Autour de Saint Urcize Départ place du foirail à St Urcize	Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74
		13h30	2h30	200m *	8km	78	Grandvals « Les 4 Hameaux » Départ place de la Mairie à Grandvals	Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
J	09 Juin	13h30	4h00	110m *	13km	82	La croix du moulin Départ parking à l'entrée du village de Graissac (face au cimetière)	Laurent Neyrolles 06 07 52 03 02
S	11 Juin	13h30	3h00	250m *	7,5km	12	Mini Rando : Entre Lestrade et la Forêt Départ piste de la Forêt	Michel Girardin 06 77 65 03 09
D	12 Juin						Brevet du randonneur Causse au Rozier Départ salle des fêtes du Rozier entre 7h et 10h. 2 parcours au choix : 30 ou 20 kms	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	16 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 04 juin → Départ du chalet Marcel Paul au Bouyssou Pensez à amener vos couverts	André Berthomieu 06 88 73 54 97 Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22
S	18 Juin	13h30	2h15	180m *	7km	46	Mini rando : Autour des 2 clochers Départ église de Coussergues	Renée Durand 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95
Du 21 au 24 juin							Séjour en Montagne Noire	François Ladet 06 82 52 67 82
J	23 Juin	13h30	2h00	80m *	8km	42	Le château du Bousquet Départ de Montpeyroux	Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12
J	30 Juin	13h30	4h00	680m **	15km	44	Les crêtes de Vimenet Départ place de la mairie à Vimenet	Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74
		13h30	2h30	330m *	8,5km	32	La voie romaine Départ cimetière de St Chély d'Aubrac	Josiane et Christian Aussibal 06 41 96 54 42
D	3 Juillet						Sortie familiale en autocar à l'étude Le programme vous sera communiqué ultérieurement	André Nayrac 06 78 96 24 75

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

<u>Niveau randonnées</u> :	<u>1/2 journée</u>	<u>Journée</u>
1 Sportive :	12/14 km	20/25 km
2 Active :	9/11 km	12/15 km
3 Douce :	< 8km	

Départ aux heures précises du parking des HLM route de Saint Geniez à SAINT COME (après le magasin NETTO sur la droite en venant d'Espalion).

Si vous vous rendez sur place au départ de la randonnée, n'oubliez pas de prévenir l'animateur afin d'éviter tout malentendu.

Tarif covoiturage : La participation est de 8cts/km/pers hors péage autoroutier et soumis à l'appréciation du conducteur et des personnes transportées.

Le Président : André Berthomieu

La secrétaire : Ginette Rous - PROG89.DOC