



# PROGRAMME 3<sup>ème</sup> Trimestre 2022

## Sorties du 1er septembre au 15 octobre 2022

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE	
J	1er Septembre	13h30	4h00	* 230m	11km	36	Circuit des Enguilhens Départ du Bouyssou haut près de Condom d'Aubrac (possibilité de raccourcir)	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40	
D	04 Septembre	14h00	2h30	*	9,5km	20	A chaque dimanche sa rando : Le chemin des 2 églises » Coubisou et Vinnac avec au retour la visite d'une chèvrerie avec un goûter à la ferme. Participation 5 € Départ à 14 h parking route de St Geniez à St Côme d'Olt	André Berthomieu 06 88 73 54 97	
J	08 Septembre	13h30	4h00	* 230m	12,4km	54	Les Abiouradous Départ place du taureau à Laguiole	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40	
		13h30	3h00	* 165m	10,5km	60	La vallée de la serre Départ Saint Saturnin de Lenne	André Berthomieu 06 88 73 54 97	
S	10 Septembre	13h30	2h30	* 80m	9km	28	Rando sécateur pour préparer la rando avec la MAS de St Côme Entre Bozouls et Maroquiès (Amener un sécateur) Départ de la gare de Bozouls	Michel Girardin 06 77 65 03 09	
J	15 Septembre	11h30	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. <b><u>Inscription obligatoire avant le 08 septembre auprès de→</u></b>	Michel Girardin – J P Le Folgoc 06 77 65 03 09 – 06 17 46 08 12	
S	17 Septembre						<b>Assemblée Générale à 18 heures précises à la Salle des Fêtes de Saint Côme</b>		André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	22 Septembre	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	3h00	210m *	9km	18	La croix de la Loubière Départ place de la mairie à Lassouts	Renée Thomas 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95	

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE
S	24 Septembre	13h30	2h00	250m	5km	28	Mini rando : Le Colombier Départ parking église de Bozouls	Jacques Le Minier 06 30 65 16 63
D	25 Septembre	9h30	4h00	250m	12.5km		Rando santé mutualité Druelle –Balsac Dpt depuis la salle des sources	Accueil et inscriptions à la salle des sources à partir de 8h30 Retrait des tickets sous réserve d'inscription obligatoire avant le 15 septembre sur le site : <a href="https://occitanie.mutualite.fr">https://occitanie.mutualite.fr</a> pour bénéficier du panier repas gratuit
		9h30	3h00	135m	8.5km		Dpt depuis la salle des sources	
		10h00	2h00		3.5km		Dpt depuis la salle des sources	
J	29 Septembre	13h30	3h30	* 250m	13km	62	Les granges et la sentinelle Départ de la place du foirail à Nasbinals (Possibilité de raccourcir)	Jean Marie Rous 06 70 61 83 22
J	06 Octobre	13h30	3h30	** 360m	14km	92	Le château de Vallon Départ du village de Vallon	Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12
		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	09 Octobre	9h00					Rando Interclub Nord Aveyron organisée par notre club Rando familiale le matin – pique nique tiré du sac – rando digestive l'après midi. Le programme vous sera communiqué ultérieurement. Départ salle des fêtes de Saint Côme	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	13 Octobre	13h30	3h00	* 150m	11km	90	Le causse de Gradels Départ église de Nuces	Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74
S	15 Octobre	13h30	2h30	* 100m	7km	74	Mini rando : Cornuéjols - Busarengue Départ de Cornuéjols	Renée Thomas 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95

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 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 - PROG 90.DOC