



# PROGRAMME 1er Trimestre 2023

## Sorties du 05 Janvier au 16 Avril 2023

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE	
J	05 Janvier	13h30	3h30	*** 540m	11km	46	Combetalade Départ office de Tourisme de St Geniez d'Olt	Jean Marie Rous 06 70 61 83 22	
		13h30	3h00	* 140m	10km	52	Le site de Rodelle Départ parking de Bezannes	Laurent Neyrolles 06 07 52 03 02	
D	08 Janvier						<b>Thé dansant à la Salle des Fêtes de Saint Côme à partir de 14h30 avec un goûter à 16h30</b>		
J	12 Janvier						Rando MANDARELLE offerte par le club : 2 balades au choix autour de St Côme. <b>INSCRIPTIONS AVANT LE LUNDI 09 JANVIER</b>		
S	14 Janvier	13h30	3h00	* 210m	9km	18	Mini rando : La croix de la Loubière Départ mairie de Lassouts	Renée Thomas 05 65 66 38 77 – 06 83 34 57 95	
J	26 Janvier	13h30	3h15	** 380m	11,5km	30	Vers l'Abbaye de Bonneval Départ de Barrugues du Cayrol	Odile et Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12	
S	28 Janvier	13h30	3h00	* 50m	8km	8	Mini rando : La boucle du Lot Départ parking du stade de Perse à Espalion	Odile et Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12	
D	29 Janvier						Sortie raquettes Choix de la rando en fonction des conditions météo		André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	02 Février	13h30	3h00	* 100m	12km	46	Au cœur de Causse Comtal Départ salle des fêtes de Concourès	Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74	
		13h30	3h00	* 80m	10km	46	Au cœur de Causse Comtal Départ salle des fêtes de Concourès	Laurent Neyrolles 06 07 52 03 02	
S	11 Février	13h30	2h00	* 50m	6km	60	Mini rando : Lo camin de las Combas Départ parking route de Bezannes à Sébazac Concourès	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40	
D	12 Février						Sortie raquettes Choix de la rando en fonction des conditions météo		André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	16 Février	13h30	3h00	* 200m	10km	12	Le huit de Mandailles (possibilité de raccourcir) Départ au pied du déversoir du barrage de Castelnau	Jean Marie Rous 06 70 61 83 22	

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE
S	25 Février	13h30	2h00	* 210m	6km	8	Mini rando : Des rives du Lot à Calmont Départ parking stade de Perse à Espalion	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	02 Mars	13h30	3h30	** 330m	12km	60	Des côteaux à la vallée du Lot Départ quai du Lot à Entraygues	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40
		13h30	2h30	* 320m	8km	32	La voix romaine Départ cimetièrre de St Chély d'Aubrac	Michel Girardin 06 77 65 03 09
J	09 Mars	13h30	3h00	* 200m	10km	44	La vallée de Marnhac Départ salle des fêtes de Saint Martin de Lenne	Francis Ladet 06 82 52 67 82
S	11 Mars	13h30	3h00	* 110m	8,5km	74	Mini rando : Les berges de l'Aveyron Départ parking cimetièrre de la Loubière	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	16 Mars	13h30	3h30	** 350m	13km	42	Circuit des Vignes du Nayrac Départ de Crussac	Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74
		13h30	3h00	* 200m	10km	24	De Verrières à Brussac Départ salle des fêtes de Verrières	André Blayac 06 08 82 16 84
D	19 Mars					8	A chaque dimanche sa rando : Espalion et son patrimoine Départ : 14h00 parking stade de Perse à Espalion	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	23 Mars	13h30	3h30	* 160m	11km	68	La quille des Goutals Départ parking station de ski de St Urcize	Jacques Lopez 06 43 44 30 60
S	25 Mars						Anniversaire : 30 ans du club	
J	30 Mars	13h30	3h30	* 280m	9,5km	38	Malescombes Départ parking office de tourisme de Ste Eulalie d'Olt	Josiane et Christian Aussibal 06 41 96 54 42
J	06 Avril						Rando gastronomique sur le Ruthénois. Le programme est en cours d'élaboration. Le repas aura lieu au restaurant « La Halle » à Onet le Château	Jean Marie Rous 06 70 61 83 22
S	08 Avril	13h30	2h30	* 260m	7km	6	Mini rando : La boralde de Flaujac Départ parking pont de Saulieu	Josiane et Christian Aussibal 06 41 96 54 42
J	13 Avril	13h30	3h00	* 200m	10km	64	Le signal du Maillebeuau Départ de la croix de la Rode	Jacques Lopez 06 43 44 30 60
D	16 Avril						Rando Inter Club organisée par le club « Les marcheurs du Carladez » à Mur de Barrez Le programme vous sera communiqué ultérieurement	André Berthomieu 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 du parking des HLM route de Saint Geniez à SAINT COME (après le magasin NETTO sur la droite en venant d'Espalion).**

Le Président : André Berthomieu

La secrétaire : Ginette Rous - PROG 92.DOC