



PROGRAMME 1er Trimestre 2024

Sorties du 11 Janvier au 14 Avril 2024

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE
J	11 Janvier	13h30	3h00	* 370m	11,5km	24	Le causse de Sébrazac Départ salle des fêtes de Verrières	Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12
D	14 Janvier						Thé dansant à la Salle des Fêtes de Saint Côme à partir de 14h30 avec un goûter à 16h30	
J	18 Janvier						Rando MANDARELLE offerte par le club : 2 balades au choix autour de St Côme. <u>INSCRIPTIONS AVANT LE LUNDI 15 JANVIER</u>	Ginette Rous 06 86 65 85 67
D	21 Janvier	9h30					Sortie raquettes Choix de la rando en fonction des conditions météo	André Berthomieu 06 88 73 54 97
S	27 Janvier	13h30	2h00	* 280m	6km	9	Mini rando : Pont de Bonauberg – Gilhodes Départ du pont de Bonauberg	Jacques Le Minier 06 30 65 16 63
J	1 ^{er} Février	13h30	2h30	* 340m	8km	14	Le causse du Briffoul Départ mairie St Pierre de Bessuéjols	Josiane et Christian Aussibal 06 41 96 54 42
D	4 Février	9h30					Sortie raquettes Choix de la rando en fonction des conditions météo	André Berthomieu 06 88 73 54 97
S	10 Février	13h30	1h45	* 155m	5km	44	Mini rando : Le village fleuri Départ place de l'église du Nayrac	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40
J	15 Février	13h30	3h00	** 450m	11km	68	La vallée du Cruou Départ place de l'église à Mondalazac	Laurent Neyrolles 06 07 52 03 02
		13h30	2h30	* 200m	9km	28	Les Bourines Départ de Banc de Bertholène	Jacques Le Minier 06 30 65 16 63
S	24 Février	13h30	2h30	* 100m	9km	28	Mini rando : Jusqu'au rebord nord du Causse Comtal Départ parking église de Bozouls	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40
J	29 Février	13h30	3h00	* 230m	11,5km	20	Les 5 clochers Départ parking hôtel Bouloc à Gabriac	Jean Marie Rous 06 70 61 83 22
	Du 1 ^{er} au 3 mars						La Grande Randonnée vers Paris Accompagner le temps d'une étape nos 2 ambassadeurs sur la traversée de l'Ouest Aveyron + d'informations à venir	André Berthomieu 06 88 73 54 97

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE	
J	07 Mars	13h30	3h45	*** 400m	13,5km	7	Flaujac – Abbaye de Bonneval Départ du Flaujac	Jacques Lopez 06 43 44 30 60	
		13h30	3h00	* 240m	8,5km	84	Le village de Crestes Départ parking mairie du Fel	Jean Marie Rous 06 70 61 83 22	
S	09 Mars	13h30	2h30	*	7km	8	Mini rando : Sur les berges du Lot Départ parking stade de Perse à Espalion	Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12	
J	14 Mars	13h30	3h00	** 300m	11,5km	88	La forêt de Seyrolles Départ de la Capelle de St Hippolyte	Michel Girardin 06 77 65 03 09	
D	17 Mars						A chaque dimanche sa rando : Circuit des Vieilles Vignes et le Bois du Bon Dieu Départ : 14h00 parking salle des fêtes de Saint Côme		André Berthomieu 06 88 73 54 97 Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12
J	21 Mars	13h30	4h00	** 300m	16km	8	Autour d'Espalion Départ stade de Perse à Espalion	Michel Girardin 06 77 65 03 09	
		13h30	3h00	* 150m	10,5km	46	Grioudas-Montrozier-Roquemissou Départ salle communale de Grioudas	Laurent Neyrolles 06 07 52 03 02	
S	23 Mars	13h30	2h30	* 200m	8km	76	Mini rando : Circuit de St Symphorien de Thénières Départ salle des fêtes de St Symphorien de Thénières	Josiane et Christian Aussibal 06 41 96 54 42	
J	28 Mars	13h30	2h45	* 200m	10km	8	Espalion et son patrimoine Départ parking stade de Perse à Espalion	Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12	
J	04 Avril	8h30	2h30	* 100m	8km	100	Rando gastronomique vers le Massegros suivie d'un repas pris au restaurant « chez Ricou » au Massegros <u>INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 25 MARS</u> Rando du matin : Le Moulin à vent départ du Tensonnieu (2km du Massegros) L'après midi rando digestive avec la visite du Massegros (maison aragonaise) autour de la laiterie : 5km	Francis Ladet - André Blayac 06 08 82 16 84 - 06 82 52 67 82	
S	06 Avril	13h30	2h30	* 100m	7km	46	Mini rando : La Garrigue – Giscard Départ intersection rte de Laguiole D921 et rte de Curières D900	André Berthomieu 06 88 73 54 97	
J	11 Avril	13h30	3h00	* 165m	11km	74	Le Chemin des Crêtes Possibilité de raccourcir (variante 8km) Départ du parking de la Fontaine à Lunel	André Berthomieu 06 88 73 54 97	
D	14 Avril						Rando Inter Club organisée par le club « Rando d'Olt » de Saint Geniez d'Olt et d'Aubrac Le programme vous sera communiqué ultérieurement		André Berthomieu 06 88 73 54 97

Classification Difficultés : * facile ** Moyen *Difficile**

<u>Niveau randonnées</u> :	<u>½ 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 - PROG 96.DOC