



PROGRAMME 4ème Trimestre 2024

Sorties du 10 Octobre 2024 au 16 Janvier 2025

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE
J	10 Octobre	13h30	2h30	* 100m	10km	60	Autour de Sébazac Départ fontaine de Sébazac Concourès	Gérard Lemouzy - Jo Kukla 05 65 44 15 40 – 06 13 14 78 50
S	12 Octobre	13h30	2h30	* *	8km	20	Mini rando : Tholet Départ parking de Gabriac	Jacques Le Minier 06 30 65 16 63
J	17 Octobre	10h00	4h00	** 365m	16km	8	Autour d'Espalion Départ stade de Perse	Michel Girardin 06 77 65 03 09
		13h30	2h30	* 350m	8,5km	28	Variante des 2 vallées Départ salle des fêtes d'Estaing	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40
J	24 Octobre	13h30	2h30	* 100m	8km	86	La Chalnette Départ parking des thermes de la Chalnette	Jean Marie Rous 06 70 61 83 22
S	26 Octobre	13h30	1h30	* 100m	4km	28	Mini rando : Le Tour du Combayre Départ salle des fêtes d'Estaing	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40
J	31 Octobre	13h30	2h30	* 200m	10km	52	Cascade des Oules - Puech de Cervel Départ place du Taureau à Laguiole	Jean Marie Andretto 06 07 10 72 01
J	07 Novembre	13h30	3h30	** 370m	11km	24	Le Causse de Sébazac Départ salle des fêtes de Verrières	Michel Girardin 06 77 65 03 09
		13h30	3h00	* 230m	9km	72	Le jardin de la montagne Départ monuments aux morts de Cassuéjols	Jean Marie Andretto 06 07 10 72 01
D	10 Novembre	8h30	5h	** 350m	20,5km	64	Sur les pas de Pierre Soulages (d'Onet village à Marcillac Vallon) Départ d'Onet village	André Berthomieu 06 88 73 54 97
S	16 Novembre	13h30	2h30	* 100m	8km	52	Mini rando : le plateau de Campuac Départ place de l'Eglise à Campuac	Christian et Josiane Aussibal 06 41 96 54 42
J	21 Novembre	13h30	3h15	** 380m	11,5km	22	Vers l'abbaye de Bonneval Départ de l'Abbaye de Bonneval	Jean Pierre Le Folgoc 06 17 46 08 12
		13h30	2h30	* 200m	7km	14	Nadaillac Départ de Nadaillac	Josiane Kukla 06 13 14 78 50
S	30 Novembre	13h30	2h	* 200m	6,5km	6	Mini rando : Flaujac Départ de Flaujac	Christian et Josiane Aussibal 06 41 96 54 42
D	1er Décembre	10h00	3h30	** 370m	14km	44	Le chemin des vignes Départ de Crussac	André Berthomieu 06 88 73 54 97
J	05 Décembre	13h30	3h30	** 440m	12km	22	Boucle de Cohulet Départ de Cohulet	Didier Izard 07 69 41 57 25
		13h30	2h30	* 270m	6.5km	22	Cohulet – La Bessette -Bois Petit Départ de Cohulet	Jacques Le Minier 06 30 65 16 63

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE	
S	14 Décembre	13h30	2h	* 150m	5km	44	Mini rando : le village fleuri Départ espace multiculturel du Nayrac	Gérard Lemouzy 05 65 44 15 40	
J	19 Décembre	13h30	3h30	** 390m	11km	8	Espalion : Parcours de l'apéro-Trail Départ stade de Perse Espalion	Christian - Josiane Aussibal 06 41 96 54 42	
		13h30	3h00	* 240m	9km	12	Déversoir – Arsimon – Plo du Causse Départ au pied du déversoir du barrage de Castelnau	Jean Marie Rous 06 70 61 83 22	
Joyeuses fêtes et Bonne Année 2025 sur les sentiers de randonnées									
J	09 Janvier	13h30	3h30	** 285m	11km	8	Combefouillouse-Alayrac-Lasbinals Départ du gymnase route de St Pierre d' Espalion	Didier Izard 07 69 41 57 25	
		13h30	2h	* 170m	7km	8	Combefouillouse -Alayrac Départ Parking rue Octave Portal à Espalion	Josiane Kukla 06 13 14 78 50	
D	12 Janvier	Thé dansant Salle des Fêtes de St Côme d'Olt							
J	16 Janvier						Rando Mandarelle offerte par le club : 2 balades au choix autour de St Côme. INSCRIPTIONS AVANT LE LUNDI 13 JANVIER		Ginette Rous 06 86 65 85 67

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 de la salle des fêtes de SAINT COME.

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 99.DOC