

Programmation de octobre-décembre 2018 janvier-février 2019

jour	Date	Départ gare	Lieu	Distance	Temps de marche	Alt. max	DCP	niveau Effort - Technique -	Type	Trajet AR	Animateur	Téléphone
dimanche	21-oct.-18	9H à Vals	club de Sorèze		3h						Alain R	06 07 16 41 78
dimanche	28-oct.-18	8h30	Rabat-les-Trois-Seigneurs - la roche ronde - Tour de Montorgueil	11,5 km		1000 m	680 m	▲▲	boucle	110 km	Jacques T	04 72 12 27 32 06 22 52 25 70
samedi	3-nov.-18	13h30	Les hauts de Chalabre	12 km	5h		430 m	▲▲	boucle	45 km	Nicolas F	06 70 36 58 73
dimanche	4-nov.-18	8H	Boucle d'Estron de la Vieille (11 Villeseque des Corbières)	15 km	5 h		350 m	▲▲	Boucle	220 km	Françoise P	05 61 69 50 10 / 07 81 37 51 18
samedi	10-nov.-18		Rando Challenge Digne d'Aval (près Limoux)								Françoise P	05 61 69 50 10 / 07 81 37 51 18
dimanche	18-nov.-18	9h30	Hounoux	12 km	5 h		250m	▲▲	boucle	30 km	Etienne R	05 61 68 22 08
dimanche	18-nov.-18		Ronde du Gaillac Primeur. Le Verdier 81140								www.gaillacrand.o.fr	
samedi	10-nov.-18	8h30	les perles de Vaychis + Couloubret <i>18 ou 16 euro si+15</i>	6 km	3 h	880 m	250 m	▲▲	boucle	160 km	Simone R	06 71 20 85 21
samedi	24-nov.-18	13h30	Le papillon de Cailhau	10 km	3 h		150 m		boucle	60 km	Simone R	06 71 20 85 21
dimanche	25-nov.-18	8h00	La rando du RIOU SARCLES	12 km	5 h		580 m		Boucle		Nicolas F	06 70 36 58 73
dimanche	2-déc.-18	8h00	Villeneuve Minervois - visite du village	14,5km	5 h		370 m	▲▲	boucle	140 km	François M	05 61 68 29 05
dimanche	2-déc.-18	8h00	Villeneuve Minervois - visite du village	11 km	5 h		260 m	▲▲	boucle	140 km	Alain R	06 07 16 41 78
samedi	8-déc.-18	13h30	TELETHON								Etienne R	05 61 68 22 08
dimanche	9-déc.-18	9h00	Vals	9 km	4h		265 m	▲▲	boucle	20 km	Alain R	06 0716 41 78

jour	Date	Départ gare	Lieu	Distance	Temps de marche	Alt. max	DCP	niveau Effort - Technique -	Type	Trajet AR	Animateur	Téléphone
dimanche	16-déc.-18	8h 00	Greffeil - La maison du sorcier	10 km	5 h		450 m	▲▲	boucle	120 km	Jacques T	04 72 12 27 32 06 22 52 25 70
dimanche	16-déc.-18	8h00	Greffeil - L'escoubille	8 km	5h		300 m	▲▲	boucle	120 km	Nicolas F	06 70 36 58 73
samedi	5-janv.-19	13h30	galette des rois								Etienne R	05 61 68 22 08
dimanche	dimanche	9h00	Raquettes ou Terrasses de Foix	5,2 km	2 h 30		200 m	▲▲	AR	70km	François M	05 61 68 29 05
dimanche	13-janv.-19	9h30	Raquettes ou Terrasses de Foix- Le Pech	5,2 km	3h		400 m	▲▲	AR	70km	Alain R	06 07 16 41 78
dimanche	20-janv.-19	9h30	Tour de Fanjeaux	12 km	5h		300m	▲▲	boucle	40 km	Etienne R	05 61 68 22 08
dimanche	27-janv.-19	8h00	St Papoul - visite abbaye	15 km	5 h		260 m	▲▲▲	boucle	80 km	François M	05 61 68 29 05
samedi	2-févr.-19	17h30	Assemblée générale									
samedi	9-févr.-19	8h00	Serres-sur-Arget la Grasale	12 km	4 h 30		400 m	▲▲			Jacques T	04 72 12 27 32 06 22 52 25 70
dimanche	10-févr.-19	8h00	Raquettes ou Caunes Minervois - les carrières du Roy	7 km			120 m	▲▲	boucle	150 km	François M	05 61 68 29 05
dimanche	17-févr.-19	8h00	Raquettes ou Le Planas	6,8 km			520 m	▲▲	AR		Alain R	06 07 16 41 78
samedi	16-févr.-18	13h30	les 2 ponts romains en circuit depuis La Tour du Criou	11 km	3 h		50 m	▲▲	boucle	50 km	Simone R	06 71 20 85 21
dimanche	24-févr.-19	9h00	Dun - Cabanne du maquis St Pastou	15 km	6h		400m	▲▲▲	boucle	25 km	Etienne R	05 61 68 22 08

le Mardi à 13h30 : Rando Santé® téléphone pour inscription auprès de l'animateur au: 06 38 28 44 70

Inscription obligatoire auprès de l'animateur de la randonnée au plus tard la veille du départ sauf indication contraire.

Les animateurs se réservent le droit de modifier le parcours ou le lieu de la randonnée en fonction des conditions météorologique ou de terrain.

Les sorties "Raquettes" peuvent être déplacées au samedi en fonction de la météo