

Programme des randonnées du jeudi



février à juin 2022

Contacts : Responsable organisation : Bernard LAGARDE Tél. 06 62 37 20 44

Randonnées du jeudi:

Daniel DAVIZOU Tél. 06 37 06 70 00
André FOURCADE Tél. 06 88 62 44 41
Jean-Claude NEGRE Tél. 06 41 38 35 91

Randonnées du dimanche:

Jean-Marie BONFILL Tél. 06 80 44 44 48
Daniel DROUET Tél. 06 07 05 84 93
Georges STAVRAKAS Tél. 06 35 17 57 76

COVOITURAGE :

Les départs par covoiturage ont lieu les jeudis à 13h30 sur le PARKING de la PAPETERIE Route de Burlats, sauf avis contraire.

Au regard du prix du carburant, une participation aux frais de déplacement est conseillée.

Calculée sur la base de 0.30 € / km, le montant A/R estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants du véhicule.

3 février :

SEMALENS – Le chemin des amoureux - 2h / 8 km / Dénivelé : - de 100 m / **Facile**
A/R : 12 € M. CHAVERNAC - R.M. COMET - J.C. NEGRE

Dimanche 13 février - Départ 9 heures :

PUYLAURENS – «Par différents lieux dits au Nord de Puylaurens» - 5h / 16 Km // D+300m / **Facile**
A/R : 16 € J. M. BONFILL – M. F. BARBEY – B. LAGARDE

Au retour de la randonnée, vers 17h30/18h, GALETTE DES ROIS à la MJC (report du 16 janvier)

17 février :

FERRIERES – Le sentier du luthier - 3h15/ 11 Km / Dénivelé : 230 m / **Moyenne**
A/R 12€ D. DAVIZOU - A. et G. FOURCADE

3 mars :

LACROUZETTE – Les rocs de Crémaussel - 3h/ 8,5 km / Dénivelé : 150 m / **Facile**
A/R : 8 € M. CHAVERNAC - J.P. ENJALBERT – M.C. MEZERGUES

17 mars :

MASSAGUEL – De la Pouzaque au Pas du Sant - 3h/ 10 km / Dénivelé : 150 m / **Moyenne**
A/R : 16 € C. CHABBERT - D. DAVIZOU – J.P. ROBERT

Samedi 26 mars - Départ 8 h30 :

VACQUIERS «Rando viticole» dans le Frontonnais

Matin : Vers les 10h30/11h, visite d'un domaine suivie d'une dégustation

Après-midi : Rando «le Serapias en coeur» - 3h00 / 12 Km / D+100m / **Facile**

A/R : 46 € J.Ph. ROBERT – B. LAGARDE – D. DROUET

31 mars :

LEMPAUT - La ronde Madeleine (raccourcie) - 3h / 12 km / Dénivelé : - de 100 m / **Facile**
A/R : 14€ R.M. COMET - D. DROUET – G. STAVRAKAS

Dimanche 10 avril - Départ 9 heures :

VARAGNE (Serviès) - «Le circuit des Devèzes ou le pas du loup» - 2h30 / 10 Km / D+195m / Facile

A/R : 13 € M. F. BARBEY – J. C. NEGRE – R. M. COMET

A la fin de la randonnée, **repas des randonneurs**, vers 12h30/13 heures au camping St Pierre de Rousieux (Varagne/Serviès)

Des précisions concernant les dates d'inscription pour le repas, ainsi que le coût seront données ultérieurement. .

14 avril :

SAINT BAUDILLE – Les hauts de la Môle- 3h 30 / 12 km / Dénivelé : 200 m / **Moyenne**

A/R : 14 € R.M. COMET – A. et G. FOURCADE

28 avril :

ROUMENS – Le chemin de la lande - 2h30 / 10 km /Dénivelé : - de 100 m / **Facile**

A/R : 22 € D. DAVIZOU – M.C. MEZERGUES – J.C. NEGRE

12 mai :

ESCOUSSENS – La cascade du Mouscaillou - 2 h 45 / 9,5 km / Dénivelé : 300 m / **Moyenne**

A/R : 14 € C. BAGES - B. LAGARDE – J.P. ROBERT

26 mai : Ascension

LA CAZALIE - Les hauts de Bouyrol - 3 h / 9 km / Dénivelé : 250 m / **Facile**

A/R : 8 € A. et G. FOURCADE – J.C. NEGRE

9 juin :

AIGUEFONDE - Le sentier des métairies (version courte) - 3 h / 10,5 km / Dénivelé : 430 m / **Moyenne +**

A/R : 14 € D.DAVIZOU – M.C. MEZERGUES – G. STAVRAKAS

23 juin :

DOURGNE - (**à la journée, départ 9 h**) Sur les pas de Dom Robert - 4 h / 12 km / **Moyenne**

A/R : 14 € D.DAVIZOU – D.DROUET – B. LAGARDE

Randonnées de remplacement :

- **SAIX** - Les étangs du Dicoso - 2h30 - 8 km - **Facile**

A/R : 10 €

- **NAVES** - Lo Camin de las Peiras- 3h00 –10,5 km – **Facile**

A/R : 6 €

CLASSIFICATION DES RANDONNEES :

Facile : Randonnée familiale, dénivelé maxi 200 m environ, durée 3h maximum.

Moyen ou Moyen+ : Randonneur entraîné, dénivelé maxi 300 m environ, durée 3h30 maximum.

Pour valider l'inscription :

CARTE ASTUCE : 18€

+ participation à l'activité randonnée 25€

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à donner lors de l'inscription.

(1 Seul certificat pour toutes les activités sportives pratiquées à la M.J.C Les Salvages).

CONSIGNES de SECURITE pour la pratique de la randonnée : se renseigner auprès des animateurs de la difficulté des randonnées.

Appliquer les instructions données. Sur les routes se déplacer en colonne par un. Signaler les arrêts avant de quitter le sentier.

Prévoir un équipement adapté pour la randonnée : Chaussures de marche, vêtements de pluie ou de soleil, eau,

collation.....

Respecter l'environnement du sentier.

Projet de sortie de fin d'année 2021/2022 :

l'Andorre ; doit être programmée fin juin 2022, en espérant que les conditions sanitaires le permettront.

Toutes les informations concernant ce séjour, seront données prochainement.