

# Programme des randonnées du jeudi



Septembre 2022 à janvier 2023

**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  
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.**

## 15 septembre :

**SAINT SALVY DE LA BALME** – La ronda del peiraire - 2h45 / 9,5 km / Dénivelé : autour de 100 m / **Facile**  
A/R : 10 € *D. DAVIZOU - D. FABRE - M.C. MEZERGUES*

## 29 Septembre :

**FERRIERES** – Le sentier du luthier - 3h15/ 11 Km / Dénivelé : 230 m / **Moyenne**  
A/R : 14 € *A. et G. FOURCADE - R.M. COMET*

## 13 octobre :

**GUITALENS** – Le chemin de l'eau - 2h30/ 9 km / Dénivelé : 150 m / **Facile**  
A/R : 14 € *D. FABRE - N. KRAFT - J.C. NEGRE*

## 27 octobre :

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

## 10 novembre :

**LAMILLARIE** - Le chemin des gallo-romains - 2h40 / 8,5km / Dénivelé : 120 m / **Facile**  
A/R : 20 € *R.M. COMET - G. JULIEN – F. ROGER*

## 20 novembre - Départ 9 heures :

**DOURGNE (Ste Scholastique)** – «Les 4 Saints» - 5h30 / 16 km / D : 580m / **Moyen**  
A/R : 16 € *B. LAGARDE – N. KRAFT – D. JULIEN*

*Au retour de la randonnée, vers 18h, REPAS à la MJC, sous forme de buffet dînatoire. Participation : 10€. S'inscrire auprès de Jo Drouet ou de Rachel Durrieu avant le 11 novembre (la participation sera versée lors de l'inscription).*

### **24 novembre :**

**SOREZE** – Oppidum de Berniquaut- 3h 15 / 8 km / Dénivelé : 340 m / **Moyenne**

A/R : 22 €

J.C. NEGRE – J.P ROBERT - F. DUJOLS

### **8 décembre :**

**SEMALENS** – Les drulhes - 2h15 / 8 km / Dénivelé : - de 100 m / **Facile**

A/R : 12 €

D. FABRE – G. et J. STAVRAKAS

### **22 décembre :**

**LACROUZETTE** – boucle de Belleherbette - 2 h 45 / 9 km / Dénivelé : 150 m / **Facile**

A/R : 10 €

D. DAVIZOU – B. LAGARDE - J. P.ROBERT

### **5 janvier :**

**CASTRES** - Le Castelet - 2h45 / 9 km / Dénivelé : - de 150 m / **Facile**

A/R : 6 €

A. et G. FOURCADE – F. ROGER

### **8 janvier 2023 - Départ 9 heures :**

**LAVAUUR** – Les collines du Vaurais - 5h30 / 20km / D+380m / **Moyen**

A/R : 26 €

Y. MOUTON – B. DURRIEU - F. VIALA

*Au retour de la randonnée, vers 17h30/18h, GALETTE DES ROIS à la MJC. Participation : 3€. S'inscrire auprès de Jo Drouet ou de Rachel Durrieu avant le 19 décembre (la participation sera versée lors de l'inscription).*

### **19 janvier :**

**PUYLAURENS** - La boucle de Montaud - 3 h30 / 11 km / Dénivelé : 250m / **Moyenne**

A/R : 16 €

C. CHABBERT - F. DUJOLS - MC MEZERGUES

### **Randonnées de remplacement :**

**SEMALENS** – Le chemin des amoureux - 2h / 8 km / **Facile**

A/R : 12 €

**LABRUGUIERE** – Circuit sur le Causse - 2 h30 / 9 km / **Facile**

A/R : 10 €

### **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 30€

**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 il est impératif de 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.

**\*la section randonnée est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP)**

**La souscription d'une licence individuelle (coût : 28€) vous est vivement recommandée afin de contribuer aux actions de balisage et d'entretien des chemins de randonnée et de profiter des avantages qu'elle procure en sortie individuelle (assurance...) et réductions dans certains magasins, ainsi que dans les Centres de Vacances.**

**Pour tous renseignements s'adresser auprès de Bernard Lagarde Tel 06 62 37 20 44**