

Animateurs :

RANDO SANTE ET DECOUVERTE PROGRAMME GENERAL SAISON 2011/2012		
Randos BLEUES et ROUGES :	Marie	04 67 27 77 58
Randos SP (Sportives) :	Marcela	06 60 55 47 09
	Philippe	06 29 47 49 15
Week-ends, séjours itinérants	Marcela	06 60 55 47 09
Rando Familles :	Marcela	06 60 55 47 09

Date	Départ Cougourlud	Rando	Longueur/ Dénivelée	Situation + trajet	co voiturage	Observations
07/01/2012	18h45	APERITIF DINATOIRE SUIVI DE LA GALETTE DES ROIS		Salle du Forton à Lattes		TOUS GROUPES
08/01/2012	10h00	Les Moulins de Junas et les carrières romaines	Long : 10 km Déniv : 100 m en 3h30	Sommières 36 km en 30 mn	5 €	FAMILLES
08/01/2012	8h15	Ferrières-les-Verreries – le pont de Monnier	Long : 19 km Dénivelé 400m	48	5 €	BLEUE
22/01/2012	8h15	Gornières – Les ruines de Carteyral	Long : 18km Dénivelé 600m	60	6 €	BLEUE
29/01/2012	7h45	Espérou – raquettes (sans neige, reporté au 12 février) ou	Long : 15km	90	8 €	ROUGE
	8h00	Ganges – Le Ranc de Bane	Long : 17km Dénivelé : 1050 m	60	6 €	

12/02/2012	8h00	St-Guilhem – La Baume de l'Olivier (ou raquettes si report)	Long : 17km Dénivelé : 800 m	45	5	BLEUE
19/02/2012	8h00	St-Jean-de-Buèges - Combe belle	Long : 17 km Dénivelé Cum: 800	55	6 €	ROUGE
26/02/2012	8h30	Le Pic St Loup par la Diagonale ATTENTION : parcours de crêtes	Long : 15 km Dénivelé Cum 1000 m en 6 h	Cazevielle 35 km en 0h50	5 €	SP
04/03/2012	9h00	Montpeyroux et la Grotte des Fées	Long : 12 km Déniv : 280 m en 4h	Arboras 51 km en 45 mn	5 €	FAMILLES
11/03/2012	8h00	St-Maurice de Navacelles - Les plateaux de la Vis	Long : 20 km Dénivelé Cum 770 m	66	6 €	ROUGE
18/03/2012	7h45	Le Marcou	Long : 19 km Dénivelé Cum 1250 m en 5h30	St Génès de Varensal 106 km en 1h45	8 €	SP
24 et 25/03/2012		Week-end en Ardèche		Montselgues 162 km en 2h30		DYN+SP
01/04/2012	9h00	Le château de Lauzière	Long : 11 km Déniv : 200 m en 3h30	Octon 60 km en 50 mn	5 €	FAMILLES

15/04/2012		Soubès - Le cirque du bout du Monde	Long : 18 km Dénivelé Cum 600m	65		
	8h00				6 €	BLEUE
22/04/2012	8h30 (1er tour	De Sumène Au ranc de Banes en passant par la Montagne	Long : 20 km Dénivelé Cum 1350 m en 5h50	Sumène		
	élections)	de la Fage et le col de l'Agas		60 km en 2h20	6 €	SP
29/04/2012		Mars – Les cascades de Salagosse	Long : 20 km Dénivelé Cum 1200 m	75		
	8h00				6 €	ROUGE
1/05/2012		La Lusette	Long : 20 km Dénivelé Cum 1660 m en 6h30	Valleraugue		
(mardi)	7h30			80 km en 1h40	8 €	SP
5 et		Week-end en Aveyron		St Sernin/Rance		
6/05/2012						FAMILLES
06/05/2012		Colombières-sur-Orb – La Tour	Long : 14 km Dénivelé Cum 1300 m	90		
	8h00				8 €	ROUGE
Du 12 au 19		Rando Trek - Les cinque Terre en Ligurie				
mai						SP + DYN

03/06/2012	8h00	ND de la Rouvière – La Bessède	Long : 19 km Dénivelé Cum : 760 m	72	6 €	BLEUE
10/06/2012	9h00	La forêt de l'escandorgue	Long : 10,5 km Déniv : 300 m en 3h30	Roqueredonde 76 km en 1h10	5 €	FAMILLES
10/06/2012	7h30	L'arête et la face Nord du Ventoux - Chalet Reynard	Long : 15 ou 23 km Dénivelé Cum : 100 ou 1200 m	150	15 (autoroute incluse)	Bleue ou rouge en fonction des participants
23/06/2012 et	7h45	Week-end Caroux		Le Verdier	8 €	SP
		Samedi : Le Balcon des Gorges d'Héric : 1500 m de dénivelée nuit à La Fage				
24/06/2012		Dimanche : Le Balcon du Caroux 1235 m de dénivelée				
30/06/2012	ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE - REPAS DE FIN DE SAISON					TOUS
04/07/2012	18h00	Soirée pleine lune au Pic-St-Loup -	Long : 12 km Dénivelé Cum : 350 m	30	5 €	Montée par la crête Ouest Retour par le GR LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE
Du 7 au 21 juillet : 15 jours sur le GR10 (la traversée des Pyrénées) au départ de Luz vers les Pyrénées Ariégeoises						