



ASLV : 4, rue du Chalut 34350 VALRAS-PLAGE

Site : www.valrasrandosloisirs.com

Jun 2024

Départ de randonnée ☐ Espace Associatif Guy Combes
Bld l'Herminier à Valras-Plage

Mardi 04 : CAMBON&SALVERGUES « Haute Vallée de l'Agoût » avec Jean-Louis (07.78.35.41.56) Pkg Col de Fontfroide – dénivelé 460 m – 17 kms – Difficile – AR 160 kms soit 7€ CV. DEPART 8H00 DU LOCAL.

Vendredi 07 : NARBONNE-PLAGE « les exals » avec Marc (06.81.11.19.52) Pkg du Port – dénivelé 150 m – 9 kms – facile – AR 40 kms soit 3€ CV.

Mardi 11 : MONS « circuit l'Espinousse » avec Jean-Paul (06.81.35.00.51) Pkg au Prieuré St Julien – dénivelé 1200m – 17kms (possibilité de raccourcir à 13 kms et 900m) Difficile - AR 130 kms soit 7 € CV. DEPART A 7H30 DU LOCAL.

OU
FLEURY « sentier des garrigues » avec Denis (06.43.35.06.64) Pkg Tennis – dénivelé 250 m – 11 kms – Moyen – AR 44 kms soit 3€ CV. DEPART A 8H30.

Commission des randonnées Septembre - Octobre au local après la marche.

Vendredi 14: MURVIEL-les-BEZIERS « les Pigeonniers » avec Denis (06.43.35.06.64) Pkg Rte de réals – dénivelé 160m – 9.5 kms – Moyen – AR 62 kms soit 6€ CV.

Mardi 18: Repas de fin de saison au Domaine de l'Argentière à MONTBLANC (information à venir)

Un grand merci à tous nos animateurs de randonnée !

Les mardis, randonnée à la journée : départ 8h30 devant le local. Covoiturage → 7 €.
quelquefois plus selon le kilométrage.

Les vendredis, randonnée l'après-midi : départ 13h30 devant le local. Covoiturage → 6 €

En cas de mauvais temps, la randonnée sera annulée et reportée à une date ultérieure ou bien, en raison d'un imprévu, elle pourra être modifiée au dernier moment. Il est rappelé que les randonnées se déroulent sous l'entière responsabilité de chaque adhérent.

Chaque participant doit prévoir pour chaque sortie la tenue et un équipement adapté aux conditions météo et à la marche. (Chaussures de randonnée, bâton...)

Pour les questions concernant les randonnées contacter l'animateur de la randonnée.

Pour les autres renseignements joindre : **Alain BRUNEL → tel : 06.74.51.11.23**

Les inscriptions : (1 personne → **25 €** ; 1 couple → **50 €**)

A l'inscription ☐ le certificat médical est obligatoire !

Demander une fiche d'inscription et la rapporter entièrement complétée et signée.

Le BUREAU

