



ASLV : 4, rue du Chalut 34350 VALRAS-PLAGE

Site : www.valrasrandosloisirs.com

Mai 2024

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

Vendredi 03 : CEBAZAN « Dolmen & Clapas » avec Denis (06.43.35.06.64)
Pkg ancienne cave coop. – dénivelé 170m – 9 kms – Moyen – AR 68 KMS soit 6€ CV

Mardi 07 : journée rencontre au Lac de Vézoles – 1 rando facile autour du lac avec Bernard 6,5 kms + 50m – 2 rando difficile : 1000 marches avec Alain – 13 kms + 800m
Repas offert par ASLV pris en commun près du lac vers 13h. instructions suivront pour s'inscrire.

Vendredi 10: POILHES »les Garrigues » avec Bernard (06.78.02.36.18)
Pkg Mairie – dénivelé 60 m – 8,5 kms – Facile – AR 54 KMS soit 6€ CV.

Mardi 14: NAVACELLES – rando 1 avec Alain Bories (06.81.19.19.30) – Départ à 8h00 du local Pkg Beaume d'Auriol – dénivelé 510m – 13 kms – Difficile.
Rando 2 avec Denis (06.43.35.06.64) Départ local à 8h30 Pkg village de Navacelles et jonction avec le 1^{er} groupe pour aller au Moulin de la Foux – dénivelé 160m – 10 kms – Moyen - pour les deux groupes CV à 7€.

Mercredi 15 : Sortie en bus à TAUTAVEL – mail à suivre.

Vendredi 17 : ST PIERRE LA MER avec Marc (06.81.11.19.52)
Pkg Oustalet – dénivelé 100m – 8 kms – Facile – AR 44 KMS soit 3€ CV.

Mardi 21 : BERLOU « sentier découverte » avec Gilbert (06.95.21.11.05)
Pkg village – dénivelé 490m – 14 kms – Moyen – AR 94 kms soit 7€ CV

Vendredi 24 : LEUCATE « rando le Guetteur » avec Sonia (06.29.03.02.67)
Pkg village – dénivelé 200m – 14 kms – Moyen .
Rando à la journée – repas tiré du sac – départ local à 8h30 – AR 140 kms soit 6€ CV.

Mardi 28 : LOEVE « Plateau de Grézac » avec Louis (06.77.79.66.61)
Pkg municipal – dénivelé 690m – 14 kms – Moyen – AR 148 KMS soit 7€ CV.

Vendredi 31 : CASTELNAU DE GUERS « Hermitage St Antoine » avec Alain (06.74.51.11.23) Pkg cimetièrre – dénivelé 150m – 9 kms – Moyen – AR 70 KMS soit 6€ CV.

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 €**)

[Demander une fiche d'inscription et la rapporter entièrement complétée et signée.](#)

Le BUREAU