



ASLV : 4, rue du Chalut 34350 VALRAS-PLAGE

Site : [www.valrasrandosloisirs.com](http://www.valrasrandosloisirs.com)

Mars 2025

Départ de randonnée ☐ Espace Associatif Guy Combes

Bld l'Herminier à Valras-Plage

---

**Mardi 04 : ROQUEREDONDE « de l'Orb à l'Escandorgue » avec Alain (06 74 51 11 23)**  
Pkg Village - dénivelé 500m – 17 kms – Difficile – AR 170 KMS soit 7€ CV.

**Vendredi 07 : PAILHES « combe rossignol » avec Jean (06 81 13 17 08)**  
Pkg place du château – dénivelé 90m – 10kms – Moyen – AR 56 kms soit 7€ CV.

**Mardi 11 : BEDARIEUX « balcons de l'Orb » avec Nadine (06 80 32 46 59)**  
Pkg terrain de boules – dénivelé 400m – 13.5 kms – Moyen – AR 100 kms soit 7€ CV.

**Vendredi 14 : BEZIERS «9 écluses de Fonserannes» avec Marc (06 81 11 19 52)**  
Pkg Clos St Gabriel – dénivelé 50 m – 10 kms – Facile – AR 26 kms soit 5€ CV

**Mardi 18 : Journée Grillades à Cessenon s/Orb (information suivra)**  
Rando « Coumiac » avec Marc et Denis – 9 kms – dénivelé 90 m – AR 72 kms soit 7€ CV.

**Vendredi 21: GRUISSAN « sentier découverte » avec Sonia (06 29 03 02 67)**  
Pkg Intermarché – dénivelé 50m – 8 kms – Facile – AR 56 kms soit 7€ CV.

**Mardi 25 : ST GENIES DE VARENSAL « le Marcou » avec Jean-Luc (06 82 16 11 66)**  
Pkg à plaisance – dénivelé 900m – 12 kms – très difficile – AR 130 kms soit 7€ CV.

**OU**

**FLEURY : « Karantes, fortifications, les exals » avec Denis (06 43 35 06 64)**  
Pkg à l'oustalet – dénivelé 360m – 16 kms – Moyen – AR 30 kms soit 5€ CV.

**Vendredi 28 : LESPIGNAN « villa romaine » avec Denis (06 43 35 06 64)**  
Pkg moulin de lespignan – dénivelé 120m – 10 kms – Facile – AR 26 kms soit 5€ 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 → 7 €

Pour les trajets inférieurs à 50 kms : forfait de 5€.

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

