



ASLV : 4, rue du Chalut 34350 VALRAS-PLAGE

Site : www.valrasrandosloisirs.com

Octobre 2024

Départ de randonnée ☐ Espace Associatif Guy Combes

Bld l'Herminier à Valras-Plage

Mardi 01 : CABRIERES « crêtes du Vissou » avec Alain (06.74.51.11.23)

Pkg Cave – dénivelé 600 m – 13 kms – Moyen – AR 106 kms soit 7€ CV.

Ou

CESSENON S/ORB : « les berges de l'Orb avec Denis (06.43.35.06.64)

Pkg grillades – dénivelé 50 m – 12 kms – Facile AR 70kms soit 7€ CV.

Départ différé à 8h45.

Commission des randonnées Novembre - Décembre au local après la marche.

Vendredi 04 : MONTADY « Tour & vignobles » avec Denis (06.43.35.06.64)

Pkg rue des mûriers – dénivelé 150m – 10 kms – Facile – AR 44 kms soit 3€ CV.

Mardi 08 : GRUISSAN « les Auzils-Tour de Guet » avec Jean-Louis (07.78.35.41.56)

Pkg Hospitalet – dénivelé 420m – 14 kms – Moyen – AR 60 kms soit 7€ CV.

Vendredi 11: SETE « Pointe courte » avec Alain (06.74.51.11.23)

Pkg la nautique – denivelé 100m – 10 kms – Facile – AR 90 kms soit 6€ CV.

Mardi 15: LE PUECH « le Cayroux » avec Jean-Luc (06.82.16.11.66)

Pkg village – dénivelé 480m – 12 kms – moyen – AR 140 kms soit 7€ CV.

Vendredi 18 : GRUISSAN « ile st Martin » avec Marc (06.81.11.19.52)

Pkg PDC – denivelé 100m – 9 kms – Facile – AR 70 KMS soit 6€ CV.

Samedi 19 : Octobre Rose – marche organisée par Aslv – mail suivra.

MARDI 22 : ST CHINIAN « Rec de Guitarde » avec Denis (06.43.35.06.64)

Pkg marché – dénivelé 400m – 15 kms – Moyen – AR 84 kms soit 7€ CV.

Vendredi 25 : MONTAGNAC « Domaine de Bessilles » avec Alain (06.74.51.11.23)

Pkg domaine – dénivelé 250m – 12 kms – Moyen – AR 88 kms soit 6€ V

Sortie à la journée – Départ local à 9h00.

Mardi 29 : CAMPLONG « arboretum de l'espace – puits Durand » avec Nadine

(06.80.32.46.59) Pkg stade – dénivelé 580m – 16 kms – Moyen – AR 124 kms soit 7€ 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 €**)

[A l'inscription @ le certificat médical est obligatoire !](#)

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

Le BUREAU