

CALENDRIER des SORTIES du 2ème TRIMESTRE 2024

Rappels : Ceux qui désirent participer à la sortie doivent le faire savoir :

- soit sur Framadate : cliquer sur le lien reçu et s'inscrire – soit auprès de l'accompagnateur : par tel entre 17 h et 19 h la veille

Quel que soit le niveau de la randonnée, il est impératif d'utiliser de **bonnes chaussures spéciales randonnée**, d'être, le cas échéant, prémuni contre la pluie et le froid, d'avoir dans son sac des aliments énergétiques et, éventuellement, une mini pharmacie **et de l'eau, bien sûr !**

Téléphone des accompagnateurs :

BONNAMOUR 06 52 88 14 09 - CLIMENT 06 78 72 3140 - GUIBERT 06 11 89 37 85 - HUGON 06 739532 43 - VILLENEUVE 06 74 10 91 10

Le **temps du trajet** est donné à titre indicatif et doit être ajusté en fonction de votre domicile.

Le **départ de la rando** est généralement fixé à 9h30 ; **une arrivée vers 9h15** est préconisée afin que tout le monde soit prêt à partir à l'heure.

■ Ce signe de couleur vous signale la possibilité pour cette randonnée de réduire longueur et dénivelé en cours de parcours. **Il convient de contacter l'accompagnateur dans la semaine précédente pour connaître avec précision les aménagements prévus.** Un accompagnateur sera désigné pour vous permettre d'emprunter le raccourci en toute sécurité.

Dates	Nom – carte 	itinéraire d'accès 	départ : lieu et heure 	Accompagnateur 	difficulté dénivelé longueur	durée totale
Dim 7 avril	USCLAS DU BOSC IGN 2643 OT (Lodève-Bédarieux-Lac de Salagou)	A 51 km de Montpellier Par A75 direction Lodève. Prendre la sortie 56 St Jean de la Blaquière, Sallele du Bosc puis aller à Usclas du Bosc 45 minutes	Usclas du Bosc Se garer à la vierge (rue de la Vierge) 9 h 30	Guy CLIMENT 	P1-T1 Alt max 420 m L = 14 km D = 480 m	5 h 30
Dim 21 avril	De l'ORB à l'ESCANDORGUE en passant par le Tibet IGN 2642 OT Le Caylar La Couvertorade	A 75 km de Montpellier Par A75 direction Lodève. Prendre la sortie 53, direction Lunas puis dans Lodève par la D902 se diriger vers ROQUEREDONDE (par le Col du Perthus) 1 h 15	Roqueredonde Parking à l'entrée du village Coordonnées GPS : N 43.800203° E 3.21324° 9 h 30	Marie-Claude GUIBERT 	P1-T0 Alt max 846 m L = 14 km D = 336 m	5 h 30
Program mation addition nelle Samedi 27 avril	LES CORNICHES DU MÉJEAN (Lozère) IGN 26400T Gorges du Tarn et de la Jonte	A 139 km au Nord-Ouest de Montpellier Via A750 et A75 direction Millau. Prendre la sortie 44.1-Gorges du Tarn et quitter A75. Continuer sur D29 en direction du Rozier 1 h 40	Le Rozier (48150) Parking (avec sanitaires) au cœur du village Route de Capluc Coordonnées GPS : (lat, lng) 44.1912,3.2071 9 h 30	Jean-Yves BONNAMOUR 	P3-T3 Alt max 870m L= 12 km D = 625 m Randonnée sportive et fatigante, avec des passages vertigineux	5 h

<p>Dim 5 mai</p>	<p>MER DE ROCHERS BOIS DE COUTACH</p> <p>IGN 2741 ET St Hyppolite du Fort</p>	<p>A 51 km de Montpellier</p> <p>Aller jusqu'à QUISSAC puis prendre la D999 en direction de SAUVE</p> <p>1 heure</p>	<p>À l'entrée de Sauve parking à gauche avant le pont</p> <p>Coordonnées GPS : 43.9399757 et 3.9524706</p> <p>9 h 30</p>	<p>Yves VILLENEUVE</p> 	<p>P2-T1 Alt max 438 m L = 13,5 km D = 350 m</p> <p>possibilité de faire seulement la Mer de Rochers (L 6 km)</p>	<p>6 h 30</p>
<p><u>WE dans le Cantal</u></p> <p>Sam 18 mai Dim 19 mai Lun 20 mai</p>	<p>Village de Vacances LA CHATAIGNERAIE</p>  <p>Dans le sud du Cantal, sur les contreforts volcaniques auvergnats</p>	<p>Selon l'itinéraire : de 231 à 236 km de Montpellier. (estimation du temps de route : 3h à 3h20) Par A750 et A75 direction Millau Viaduc de Millau (péage) : 10,90€. Puis prendre la sortie et poursuivre sur la D29 (direction Cahors) jusqu'à la N88 à proximité de Rodez, prendre la D840, puis le D963 jusqu'à Maurs.</p> <p>Village de Vacances LA CHATAIGNERAIE Route de Saint Cirgues 15600 MAURS LA JOLIE Tel 04 71 46 25 00</p> <p><u>Rendez-vous vendredi 17 mai à partir de 17 heures.</u> Week-end organisé par Marie-Claude Guibert.</p>	<p>Les randonnées seront proposées par deux guides locaux qui piloteront les deux sorties de niveaux différents samedi et dimanche. Constitution des groupes la veille. La commission technique prendra en charge la randonnée du lundi matin qui précèdera le pique-nique pris en commun.</p>  <p>Les informations des randonnées seront données sur place par les guides locaux</p>	<p>Infos diverses : Samedi soir rétrospective présentée par Bertrand à l'occasion des 30 ans du club et apéritif offert * * *</p> <p>Dimanche soir Francoise Audurier et Francoise Offen proposent une séance de découverte du tai chi chuan</p>		
<p>Dim 2 juin</p>	<p>NANT ROC NANTAIS CANTOBRE</p> <p>IGN 2641OT (Millau Gorges de la Dourbie Causse Noir)</p>	<p>A 92 km de Montpellier.</p> <p>Par A75 direction Lodève. Prendre la sortie 49, direction Le Caylar puis poursuivre sur la D55 jusqu'à Nant</p> <p>1 h 15</p>	<p>Nant (12) Parking en face de la poste et devant le parc communal</p> <p>9 h 30</p>	<p>Olivier HUGON</p> 	<p>P1-T0 Alt max 840 m L = 13,4 km D = 660 m</p>	<p>5 h</p>
<p>Dim 16 juin</p>	<p>LE CAYROUX ET SES RUFFES</p> <p>IGN 2643OT (Lodève- Bédarieux-Lac de Salagou)</p>	<p>A 52 km à l'Ouest de Montpellier. Via A750 et A75 direction Millau. Prendre la sortie 55 et quitter l'A75 Prendre à droite D609, puis D148E4 en direction du Puech.</p> <p>55 minutes</p>	<p>Le Puech (34700) Parking à l'est du bourg</p> <p>Coordonnées GPS : N 43.694097° E 3.317177°</p> <p>9 h 30</p>	<p>Jean-Yves BONNAMOUR</p> 	<p>P1-T1 Alt max 370 m L = 11,2 km D = 359 m</p>	<p>5 h</p>

* carte IGN Top 25 au 1/25 000

* **Indications sur les difficultés :**

P = pénibilité croissante de 0 à 3 – **T = Technicité** croissante de 0 à 3 – **D = dénivelé** cumulé – **L = longueur** totale de la sortie.

* **durée totale** = marche et arrêts !