Foyer l'Ensolelhada - Hameau de La Vabreille 30520 Saint-Martin-de-Valgalgues

Tél.: 06 50 12 29 27 - Mail: randocade30@gmail.com



Programme d'activités d'août à octobre 2023

| Date | ac./Fête | Type | Désignation | Départ | Départ de la randonnée | Trajet | Covoiturage à partager | Distance | Dénivelé | t. | Technicité | ne | Animateur |
|-------------|--------------|-----------|---|---------|--|--------|---------------------------|----------|----------|------------------|------------|---------------------------|--------------------|
| | Vac | | | 1er RDV | | A/R | Covo à pa | rando | rando | Effort | Tech | Risque | |
| dim 27 août | | Pour tous | Sources du Tarn et draille du Languedoc | 08:30 | Mas Camargues par Le-Pont-de-Montvert | 126 km | 31,50€ | 17 km | +350 m | 3 | 3 | <u></u> | Martial MENCONI |
| jeu 31 août | | Sportive | Sentier du Mulet Grisou | 07:30 | Parking Croix de Bourel | 77 km | 19,30 € | 19 km | +900 m | 3 | 3 | $\overline{\mathbb{V}_3}$ | José-Luis RUIZ |
| dim 03 sept | | Sportive | Col de Finiels et Col de la Draille | 07:30 | Le Pont-de-Montvert | 104 km | 26,00€ | 23 km | +900 m | SS | 3 | | Martial MENCONI |
| jeu 07 sept | | Pour tous | Felgérolles - Gasbiel - Pont du Tarn | 08:30 | Hameau de Felgérolles | 100 km | 25,00 € | 14 km | +300 m | S ₂ | 3 | <u></u> | Philippe CANSELIET |
| sam 09 sept | | Animation | Forum des associations | 10:00 | Foyer Georges Brassens | | | | | | | | Ginette FOPPOLO |
| dim 10 sept | | Pour tous | L'Escale | 08:30 | Saint-André-de-Valborgne | 100 km | 25,00€ | 11 km | +390 m | 3 | \$ 2 | | Michèle FOURNIAL |
| jeu 14 sept | | Sportive | La Côte Bleue : Méjean - Niolon | 07:00 | Parking Grand Méjean | 300 km | 75,00 € | 13 km | +700 m | 33 | | <u>^</u> | Philippe CANSELIET |
| dim 17 sept | | Sportive | Col de Jalcrest - Cayla - Col des abeilles - Col des Laupies | 07:30 | Col de Jalcrest | 89 km | 22,30€ | 18 km | +680 m | 3 | 3 | $_3$ | José-Luis RUIZ |
| mar 19 sept | | Animation | Sortie culturelle Anduze - Saint-Jean-du-Gard | 09:00 | Gare d'Anduze | 40 km | 10,00€ | | Coût : | 41,50 € | | | Ginette FOPPOLO |
| jeu 21 sept | | Pour tous | Banne - Mas du Granzom - Montgros - fort de Banne | 08:30 | Banne (07) | 65 km | 16,30€ | 15 km | +300 m | S ₂ ° | S. 2 | <u>^</u> 2 | José-Luis RUIZ |
| dim 24 sept | ı Gard | Sportive | Pic de la Tourette | 08:00 | Mairie de Chamborigaud | 50 km | 12,50€ | 17 km | +600 m | S 2 | 2 | <u></u> | Philippe CANSELIET |
| dim 24 sept | randonnée du | Pour tous | Pont Saint-Nicolas - falaises de Russan | 08:30 | Saint-Nicolas-de-Campagnac | 88 km | 22,00€ | 14 km | +350 m | 37 | 2 | <u>^</u> 2 | René BERGOGNE |
| jeu 28 sept | | Sportive | Lac des Pises | 07:30 | Aumessas | 160 km | 40,00 € | 20 km | +975 m | 3 | 3 | | Michèle FOURNIAL |
| jeu 28 sept | ne de la | Pour tous | Mas Soubeyran - Mialet - Luziers | 08:30 | Mas Soubeyran (musée du Désert) | 40 km | 10,00€ | 8 km | +140 m | St. | | | Philippe CANSELIET |
| dim 01 oct | Semaine de | Sportive | Lusette - Cascades d'Orgon | 07:30 | Valleraugue | 146 km | 36,50€ | 21 km | +1 300 m | <u>^5</u> | | \(\bar{1}\) | Régis VINCENT |
| jeu 05 oct | | Pour tous | Roc du Mourgue (les 3 arches) | 08:00 | Méjannes le Clap | 62 km | 15,50€ | 19 km | +325 m | 3 | 2 2 | <u></u> | Agnès BRAHIC |
| sam 07 oct | | Animation | Rando Rose transgénérationnelle de la Semaine Bleue | 09:00 | Saint-Martin-de-Valgalgues | 0 km | 0,00€ | 9 km | +230 m | £2° | St. 1 | <u>^</u> 1 | Ginette FOPPOLO |

Edition du 07/09/2023 Page 1 / 2



Foyer l'Ensolelhada - Hameau de La Vabreille 30520 Saint-Martin-de-Valgalgues

Tél.: 06 50 12 29 27 - Mail: randocade30@gmail.com



Programme d'activités d'août à octobre 2023

| Date | Vac./Fête | Туре | Désignation | Départ 1er RDV | Départ de la randonnée | Trajet A/R | Covoiturage à partager | Distance rando | Dénivelé rando | Effort | Technicité | Risque | Animateur |
|------------|-----------|-----------|---|-------------------|-------------------------|---------------|---------------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|--------------------------------|--------------------|
| dim 08 oct | | Pour tous | Saint-Hippolyte-du-Fort - Col de l'Aubret | 08:30 | Saint-Hippolyte-du-Fort | 80 km | 20,00€ | 15 km | +470 m | 33 | ₹25° | | René BERGOGNE |
| mar 10 oct | | Pour tous | Coucher de soleil au Pic Cassini | 16:00 | Mas de la Barque | 100 km | 25,00€ | 16 km | +450 m | 33 | ₹25° | <u></u> | Philippe CANSELIET |
| jeu 12 oct | | Sportive | Montoulieu - Laroque | 07:00 | Eglise de Montoulieu | 95 km | 23,80€ | 23 km | +945 m | 1 5 | β γγ. ω | $\boxed{\boxed{\mathbb{V}_3}}$ | José-Luis RUIZ |
| dim 15 oct | | Sportive | Sumène - Saint-Roman-de-Codières | 08:00 | Sumène | 110 km | 27,50€ | 19 km | +1 000 m | 3 | 3 | [\(\bar{\sqrt{3}}\) | Michèle FOURNIAL |
| jeu 19 oct | | Pour tous | Bois de Rouville | 08:30 | Saint-Jean-du-Gard | 64 km | 16,00€ | 16 km | +575 m | 33 | ₹25° | <u></u> | Agnès BRAHIC |
| dim 22 oct | | Pour tous | Vallon des Gypières et Serre d'Avène | 08:30 | Générargues (Blateiras) | 26 km | 6,50€ | 15 km | +520 m | 33 | χ. | $\boxed{\mathbb{V}_3}$ | Martial MENCONI |
| jeu 26 oct | | Sportive | Dentelles de Montmirail | 07:30 | Gigondas | 200 km | 50,00€ | 18 km | +1 000 m | 强" | 5 | <u>^</u> | Régis VINCENT |
| dim 29 oct | | Sportive | Saint-Germain-de-Calberte Saint-Etienne-Vallée-Française | 08:00 | St-Germain-de-Calberte | 90 km | 22,50€ | 23 km | +700 m | S ³ | 3 | $\overline{\mathbb{V}_3}$ | Jean-Marc CARCIANI |

Covoiturage



- Sauf indication contraire, le rendez-vous de départ est au parking du magasin Aldi, avenue Marcel Paul 30520 Saint-Martin-de-Valgalgues (fond du parking).
- Le transport vers le lieu de départ de la randonnée se fait de préférence en covoiturage.
- Chaque personne transportée versera au chauffeur une participation financière calculée comme suit :

0,25 € x trajet A-R en km / (nb. pers. par voiture).

Cotation des randonnées Effort Difficulté physique de la randonnée. Technicité Difficulté technique et motrice (présence et taille d'obstacles). Risque Difficulté liée à l'exposition (vertige), au danger de chute/glissade et aux conséquences possibles.

Animatices et animateurs

| Prénom et Nom | Tél. |
|--------------------|----------------|
| René BERGOGNE | 06 04 11 11 48 |
| Agnès BRAHIC | 07 83 79 88 81 |
| Philippe CANSELIET | 06 50 12 29 27 |
| Jean-Marc CARCIANI | 06 60 77 85 17 |
| Jean-Paul CAUMETTE | 06 83 70 75 93 |
| Renée FILOGRASSO | 06 16 13 79 72 |
| Michèle FOURNIAL | 06 52 67 84 19 |
| Martial MENCONI | 06 85 20 85 25 |
| José-Luis RUIZ | 06 13 79 82 18 |
| Régis VINCENT | 06 11 97 65 00 |
| Ginette FOPPOLO | 06 78 53 36 47 |

Programme susceptible de modifications en cas d'impondérables : conditions météorologiques, indisponibilité d'un animateur, etc. Se référer au site internet du club pour les mises à jour actualisées.

Edition du 07/09/2023 Page 2 / 2