


DATE	DEPART	longueur	DESTINATION	Heure et	Km aller	Covoiturage voiture	ANIMATEUR
	PISCINE	DUREE		Lieu de Rendez-vous	Aller /retr	/ personne	
		MAI 2024					
Dimanche 5	13h30	11 kms 3h15**	Moyrazes - Croix de Nances et le Bois d'Enfer dénivelé 300 m	14h00 Moyrazes Parking Monument aux morts	22 44	13 € 3 €	Pierre DELCAUSSE 06 84 78 44 65
Lundi 6	13h30	10 kms 2h30**	La rivière - le Carrelé dénivelé 320 m	13h45 La Rivière	11 22	7 € 2 €	Claude COSTES 06 60 53 70 14
Dimanche 12			RANDO DES CENT VALLEES Deux circuits - une information sera donnée sur cette journée	8h30 Sauveterre de Rouergue Place des Arcades	0		
Lundi 13	13h30	11 kms 3h00**	Autour de Salmiech dénivelé 250 m	14h10 Salmiech Place de la Mairie	27 54	16 € 4 €	Roland BESSIERE 06 26 85 67 70
Dimanche 19			Pentecôte Pas de randonnée				
Lundi 20							
Dimanche 26			Fête des Mères Pas de randonnée				
Lundi 27	13h30	10 kms 3h00*	Autour de Saint Jean Delnous - Sentier des Moulins dénivelé 200 m	14h10 Saint Jean Delnous Parking du cimetière	34 68	20 € 5 €	Claude ARTUS 06 33 64 79 07

Les accompagnateurs doivent communiquer à Claude Artus le nombre de participants.

(*) Le prix du covoiturage est le prix par personne, calculé sur la base de 4 passagers.
Le montant reste inchangé pour 3 ou 5 personnes.



JUIN 2024

Dimanche 2	8h45	14 kms**	Rando des Maquisards - Tanus	9h15 Terrasse de Yunnan du Viaduc	14 28	8 € 2 €	Pierre DELCAUSSE 06 84 78 44 65
Lundi 3	13h30	9,5 kms 2h30**	Chapelle des Planques dénivelé 400 m	13h45 Viaduc Pont du Viaur	13 26	8 € 2 €	Claude COSTES 06 60 53 70 14
Dimanche 9	13h30	13 kms 3h30*	Flavin de Châteaux en châteaux dénivelé 50 m	14h00 Flavin pont bascule	29 58	17 € 4 €	Pierre DELCAUSSE 06 84 78 44 65
Lundi 10	13h30	11 kms 3h00**	Pampelonne - Roc de Cazor - Château de Thuries dénivelé 230 m	14h00 Château de Thuries	17 34	10 € 3 €	Roland BESSIERE 06 26 85 67 70
Dimanche 16	13h30	11,5 kms 3h00**	Les crêtes de Belcastel dénivelé 350 m	14h00 Pont Neuf	30 60	18 € 5 €	Claude COSTES 06 60 53 70 14
Lundi 17	13h30	10,5 kms 3h00*	Le Puech du Cayla - Saint Christophe dénivelé 180 m	14h15 Saint Christophe Place de la Mairie	30 60	18 € 5 €	Claude ARTUS 06 33 64 79 07
Dimanche 23	13h30	13 kms 3h30**	Vallée du Giffou dénivelé 350 m	14h00 Saint Jean de Castelpers	13 26	8 € 2 €	Roland BESSIERE 06 26 85 67 70
Lundi 24	13h30	10 kms 3h00*	Lacapelle Bleys - Pont d'Ayres dénivelé 200 m	14h15 Lacapelle Bleys Place de l'Eglise	30 60	18 € 5 €	Francis TREBOSC 06 72 04 35 07
Dimanche 30	13h30	10 kms 3h00**	Pradinas - Moulin de Bernadou dénivelé 250 m	13h50 Pradinas place de la Mairie	14 28	8 € 2 €	Jean-Pierre TUERY 06 50 83 95 30