

Le Président et le Conseil d'Administration de Sète Escapade vous souhaitent un joyeux Noël et une bonne année 2019

SETE - ESCAPADE

Association de Randonnée Pédestre en Moyenne Montagne

Siège Social : 4 rue du Brick Goélette - 34200 SETE - Tél. : 04.67.78.08.79 / 06. 89. 87. 83. 89

Courriel : sete.escapade@orange.fr www.seteescapade.fr

CALENDRIER DES ACTIVITES DU 1ER TRIMESTRE 2019

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ Parking Mas Coulet (parking péniche)	RENSEIGNEMENTS - TEL. ANIMATEURS	CATEGORIE	Distance en km de Sète
MARCHE NORDIQUE – VOIR PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET					
MARCHE AQUATIQUE COTIERE – VOIR PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET					
06/01/2019	Les Crêtes du Vissou Départ randonnée de Cabrières	8h30	Hervé et Delphine 07 83 20 05 76	R3, 13 km, 500 m D+ IBP 57	53
06/01/2018	L'hermitage Saint Antoine Départ randonnée de Castelnaud de Guers	9h00	Patrick Z. 06 63 73 52 47	R1, 10 km, 105 m D+	38
10/01/2019	19h00 : Galette des Rois – Halle des sports Louis Marty - rue des Gerfauts – 34200 SETE				
13/01/2019	Les balcons du Mont Caylus Départ randonnée de Nébian	8h30	Bernard G. 06 81 53 85 48	R2+, 13 km, 400 m D+ IPB 50	46
13/01/2019	Pioch Farrus Départ randonnée de Cabrières	9h00	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R2, 14 km, 300 m D+	55
Jeudi 17/01/2019	Le domaine des Capitelles Départ randonnée de Villeveyrac	13h00	Bernard G. 06 81 53 85 48	R1, 10 km, 158 m D+	23
20/01/2019	Jusqu'au sommet du Grézac Départ randonnée de Lodève	8h30	Gérard 06.86.31.65.43	R2+, 14 km, 490 m D+	62
20/01/2019	Roquessels Départ randonnée de Roquessels	8h45	Yvan 06.68.99.65.95	R3+, 14,3 km, 500 m D+ IPB 55	53
Jeudi 24/01/2019	De Balaruc à Bouzigues Départ rando rond point parking Balaruc	13h30 Entrée parking couvert Carrefour Balaruc	Claude 06.51.73.81.65	R1, 10 km, 70 m D+	7

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ Parking Mas Coulet (parking péniche)	RENSEIGNEMENTS - TEL. ANIMATEURS	CATEGORIE	Distance en km de Sète
du 25/01 au 27/01/2019	WEEK-END RAQUETTES ORGANISE PAR GERARD				
27/01/2019	Les terrasses de Pegairolles Départ rando de Pégaïrolles de l'Escalette	9h00	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R2, 12 km, 250 m D+	70
27/01/2019	Le lac de Ceceles, charbonnières Départ rando Ste Croix de Quintillargues	9h15	Alain et Francisca 06.89.87.83.89	R2, 15 km, 250 m D+	60
03/02/2019	Autour du Cayroux Départ randonnée du Puech	8h30	Patrick Z. 06 63 73 52 47	R2+, 13 km, 480 m D+ les bâtons sont vivement conseillés	64
03/02/2019	Les capitelles du Salagou Départ rando proximité du mas Audran	9h00	Yvan 06.68.99.65.95	R2, 12,6 km, 240 m D+ IPB 39	53
Jeudi 07/02/2019	Gigean la résurgence de la Vène Départ rando du cimetière de Gigean	13h30	Claude 06.51.73.81.65	R1+, 13 km, 170 m D+	11
10/02/2019	Le Pas de l'Escalette Départ rando de Pégaïrolles de l'Escalette	8h00	Hervé et Delphine 07 83 20 05 76	R3, 16 km, 700 m D+ IBP 64	70
10/02/2019	Balade autour de Guzargues Départ randonnée de Guzargues	8h30	Bernard G. 06 81 53 85 48	R2, 12 km, 300 m D+ IBP 35	55
Jeudi 14/02/2019	Le Dolmen et la plaine de l'Estang Départ randonnée du Pouget	13h00	Bernard G. 06 81 53 85 48	R1, 10 km, 100 m D+	38
17/02/2019	La Clape et le cimetière marin Départ randonnée de Gruissan	8h30	Alain et Francisca 06.89.87.83.89	R3T2, 18 km, 500 m D+ Petits passage de rochers	80
17/02/2019	Garrigues de Murviel les Montpellier Départ rando D102, pont qui enjambe A75	9h00	Yvan 06.68.99.65.95	R2+, 15,5 km, 350 m D+ IPB 47	40
24/02/2019	Chemin de croix, rivière du Coulazou Départ randonnée école Marcelin Albert	8h30	Kameroun 09.67.62.28.03 Modeste 06.32.22.10.33	R1+, 15 km, 175 m D+	30
24/02/2019	Liausson - Mourèze - Liausson Départ randonnée de Liausson	9h00	Gérard 06.86.31.65.43	R2+, 11 km, 540 m D+	55
03/03/2019	Cirque de l'Infernet Départ randonnée de Font de Griffes	8h15	Hervé et Delphine 07 83 20 05 76	R4, 18 km, 700 m D+ IBP 83	60
03/03/2019	Les causses de Boussagues Départ randonnée de Villemagne l'Argentière	8h30	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R2, 15 km, 400 m D+	90
Jeudi 07/03/2019	Frontignan, Pioch Madame Michel Départ randonnée Frontignan ch. Rabassou	13h30	Claude 06.51.73.81.65	R1, 10,5, 370 m D+	11
10/03/2019	La Ramasse Départ randonnée de Clermont l'Hérault	8h30	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R2, 12 km, 300 m D+	45

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ Parking Mas Coulet (parking péniche)	RENSEIGNEMENTS - TEL. ANIMATEURS	CATEGORIE	Distance en km de Sète
10/03/2019	Circuit des Pigeonniers Départ randonnée de Murviel les Béziers	9h00	Patrick Z. 06 63 73 52 47	R1, 9 km, 60 m D+	62
Jeudi 14/03/2019	Balade autour de Belarga Départ randonnée de Belarga	13h00	Bernard G. 06 81 53 85 48	R1, 10 km, 110 m D+	37
17/03/2019	Château du Castella Départ randonnée de Montperroux	8h00	Kameroun 09.67.62.28.03 Modeste 06.32.22.10.33	R3, 19 km, 700 m D+	55
17/03/2019	Cournonsec Combes et bergerie de Grémian Départ rando Cournonsec rue des écoles	9h00	Claude 06.51.73.81.65	R2+, 15 km, 250 m D+	25
24/03/2019	Le ravin des Arcs Départ randonnée de St Martin de Londres	8h30	Hervé et Delphine 07 83 20 05 76	R3, 17 km, 500 m D+ IBP 62	60
24/03/2019	Les Côteaux de Fouzilhan Départ randonnée de Fouzilhan	9h00	Bernard G. 06 81 53 85 48	R2, 12 km, 210 m D+ IBP 35	52
31/03/2019	Le col de la défriche et Lavalette Départ randonnée de Villecun	8h30	Patrick Z. 06 63 73 52 47	R3, 17 km, 450 m D+	70
31/03/2019	Antennes de la Boissière, chapelle de Carla Départ randonnée d'Aniane. Prévoir une lampe	9h00	Modeste et Michèle 06.32.22.10.33	R2, 12 km 350 m D+	70

RANDONNEES : 10 à 25 km selon catégories : R.1 facile, R.2 moyenne, R.3 pour marcheurs confirmés, R.4 sportive

EQUIPEMENT : Sac à dos, cape de pluie, repas froid, boisson en suffisance, petite pharmacie (compresses stériles, bande Velpeau de 10, sparadrap, petits ciseaux, aspirine ...)

Afin d'être en conformité avec les nouvelles règles de sécurité, les animateurs demandent à ce que les participants soient équipés de chaussures hautes crantées et ne se surestiment pas. La randonnée doit rester un plaisir.

Lors des sorties, il est nécessaire que les participants s'auto disciplinent suivant les directives de l'animateur

L'indemnité de covoiturage est calculée selon les distances et répartie entre les passagers des voitures sur la base de 0,30 € le kilomètre