

# SETE - ESCAPADE

**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 2ème TRIMESTRE 2019

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ parking péniche Mas Coulet	RENSEIGNEMENTS - TEL. ANIMATEURS	CATEGORIE	Nbre km de Sète
<b>MARCHE NORDIQUE – VOIR LE CALENDRIER SUR LE SITE INTERNET</b>					
<b>MARCHE AQUATIQUE COTIERE – VOIR LE CALENDRIER SUR LE SITE INTERNET</b>					
07/04/2019	Notre Dame de Roubignac, Dolmen de Toucou Départ randonnée d'Octon	8h30	Bernard G. 06 81 53 85 48	R3, 15 km, 520 m D+ IPB 60	63
07/04/2019	Roquessels Départ randonnée du parking randonneurs de Roquessels	9h00	Yvan 06.68.99.65.95	R2+, 13,4 km, 424 m D+ IBP 50	60
<b>Jeudi</b> <b>11/04/2019</b>	Les hauteurs de Poussan Départ randonnée de Poussan	<b>13h30</b>	Bernard G. 06 81 53 85 48	R2, 10 km, 180 m D+ IPB 34	13
14/04/2019	Cirque de Navacelles Départ randonnée de Blandas	8h00	Hervé 07 83 20 05 76	R3, 16 km, 450 m D+ IPB 57	105
14/04/2019	De Portiragnes plage au Canal du midi Départ randonnée de Portiragnes parking plage ouest	9h00	Yvan 06.68.99.65.95	R1, 12,6 km, 7 m D+ IPB 33	40
21/04/2019	Saint Michel de Mourcairol Départ randonnée des Aires	8h30	Gérard 06.86.31.65.43	R3, 12 km, 717 m D+	70
21/04/2019	Autour du Barrou Bio Départ randonnée St Jean de Minervois	9h00	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R2, 16 km, 350 m D+	90
<b>Jeudi</b> <b>25/04/2019</b>	La Gardiole Départ randonnée Col de la Tortue	<b>13h30</b>	Claude 06.51.73.81.65	R1, 13 km, 300 m D+	37
28/04/2019	La Mousse - Berlou (34) Départ randonnée de Berlou	8h30	Bernard G. 06 81 53 85 48	R3, 15 km, 630 mD+ IPB 65	90
28/04/2018	Saint Privat - Col du vent Départ randonnée de Saint Privat	8h45	Claude 06.51.73.81.65	R2, 13 km, 480 m D+	65
05/05/2019	La montée des 4000 marches-Mont Aigoual Départ randonnée de Valleraugue	6h30	Hervé 07 83 20 05 76 <b>Sur inscription</b>	R4, 18 km, 1300 m D+ IPB 98	105
05/05/2019	Le volcan du Brandou Départ randonnée de Lodève	9h00	Gérard 06.86.31.65.43	R2, 16 km, 400 m D+	60
<b>Jeudi</b> <b>09/05/2019</b>	Garrigues de Fontcaude Départ randonnée de Grabels	<b>13h30</b>	Claude 06.51.73.81.65	R2, 14 km, 250 m D+	40
12/05/2019	Parc du Lunaret (Zoo) Départ randonnée de Montpellier	8h45	Kameroun 09.67.62.28.03	R1, 6 km, 50 m D+	40
12/05/2019	Le Lapiaz de St Jean de Buèges Départ randonnée de St Jean de Buèges	9h00	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R3, 14 km, 750 m D+	75
<b>Jeudi</b> <b>16/05/2019</b>	Aumes et St Antoine Départ randonnée d'Aumes	<b>13h30</b>	Bernard G. 06 81 53 85 48	R1+, 9 km, 200 m D+ IPB 30	30

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ parking péniche Mas Coulet	RENSEIGNEMENTS - TEL. ANIMATEURS	CATEGORIE	Nbre km de Sète
19/05/2019	Les Buis Départ randonnée de Lunas	8h30	Gérard 06.86.31.65.43	R3, 18 km, 316 m D+	76
19/05/2019	Argelliers vers Fontméjeane Départ randonnée d'Argelliers	9h00	Bernard G. 06 81 53 85 48	R2, 12 km, 250 m D+ IPB 40	46
26/05/2019	Les ruines autour de Cabrières Départ randonnée de Cabrières	8h45	Bernard G. 06 81 53 85 48	R3, 13 km, 550 m D+ IPB 61	51
26/05/2019	Berges de l'Hérault et le moulin de Clauzel Départ randonnée sur D1 avant la carrière	9h00	Patrick Z. 06 63 73 52 47	R2, 14 km, 380 m D+ Prendre les bâtons + 1,5 l eau	65
02/06/2019	Le saut de Vézolles - Chemin des Légendes Départ randonnée de Langlades	8h00	Hervé 07 83 20 05 76	R4, 17 km, 800 m D+ IPB 81	105
02/06/2019	Castelnau de Guers- Mas Montouloux Départ randonnée de Castelnau de Guers parking randonneurs	9h00	Yvan 06.68.99.65.95	R2, 13 km, 238 m D+ IPB 36	40
06/06/2019	à 18h00 Assemblée Générale suivie du pot de l'amitié Halle des sports Louis Marty - rue des Gerfauts à Sète				
09/06/2019	Grottes des fées - Montpeyroux Départ randonnée du Barry	8h30	Bernard G. 06 81 53 85 48	R3, 14 km, 480 m D+	55
09/06/2019	L'Ayrolle Départ randonnée de Ceps	9h00	Gérard 06.86.31.65.43	R1+, 10 km 228 m D+	80
<b>Jeudi</b> <b>13/06/2019</b>	De Montagnac à Bessilles Départ randonnée cave coopérative Montagnac	<b>13h30</b>	Claude 06.51.73.81.65	R2+, 15 km, 200 m D+	32
16/06/2019	Entre Saint Gely du Fesc et Murles Départ randonnée de Murles	8h30	Claude 06.51.73.81.65	R3, 17 km, 650 m D+	54
16/06/2019	Rando Bio à au Domaine Départemental de Bessilles à Montagnac Inscription obligatoire auprès de la FFRandonnée Hérault, repas grillade - Une circulaire vous sera envoyée ultérieurement.				
<b>Jeudi</b> <b>20/06/2019</b>	Abbaye de St Mamert Départ randonnée de Plaissan	<b>13h30</b>	Bernard G. 06 81 53 85 48	R1+, 9 km, 190 m D+ IPB 32	33
23/06/2019	Le lac du Salagou depuis le balcon de l'Auverne Départ randonnée parking du barrage	9h00	Gérard 06.86.31.65.43	R2+, 17 km, 180 m D+	50
23/06/2019	Les ouvrages du Libron/Canal du midi Départ randonnée d'Agde parking avant le pont	9h30	Yvan 06.68.99.65.95	R1, 13,9 km, 10 m D+	25
30/06/2019	L'Etang de l'Or Départ randonnée de Candillargues	9h15	Gérard 06.86.31.65.43	R2, 16 km, 0 m D+	50
30/06/2019	Oenorando de Pegairolles de l'Escalette. Départ rando Pegairolles de l'Escalette. Visite chèvrerie, achat fromages	9h00	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R2, 12 km, 250 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, sparadrapp, 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*