

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 4ÈME TRIMESTRE 2019

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ parking du Mas Coulet	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				
06/10/2019	Fête de la randonnée pédestre organisée par la FFRandonnée de l'Hérault à Saint Gervais sur Mare (circulaire et modalités d'inscription seront envoyés ultérieurement)		Bernard G. sera au parking du Mas Coulet pour vous aider à organiser le co-voiturage, départ à 7h45		80
10/10/2019	Plateau d'Aumelas (du Mas de Fertallière à anc. Église de Cardonnet) Départ randonnée du Mas de Fertallière	13h15	Claude 06.51.73.81.65	R2, 12 km, 300 m D+ IBP 42	30
13/10/2019	Tour du Lac du Salagou Départ randonnée de la base nautique plein air	7h00	Kameroun 09.67.62.28.03	R4, 25 km, 450 m D+ Marcheurs confirmés	50
13/10/2019	WEEK-END ROSAS DU 11 AU 13 OCTOBRE COMPLET				
17/10/2019	Le creux de la Miège Départ randonnée de Mireval	13h15	Hervé 07.83.20.05.76	R1+, 12 km 50 m D+ IBP 35	17
20/10/2019	Le sentier du Dragon Départ randonnée de St Georges d'Orques	9h00	Gérard 06.86.31.65.43	R1+, 13,5 km, 120 m D+	35
20/10/2019	Autour du Pic St Loup Départ de Cazevielle	8h30	Bernard 06.81.53.85.48	R3, 11 km, 520 m D+ IBP 58	55
24/10/2019	Tressan le Pouget Départ randonnée du cimetière de Tressan	13h15	Yvan 06.68.99.65.95	R1, 12 km, 270 m D+	38
27/10/2019	La Buèges, de St Jean à St André Départ de la cave coopérative	8h00	Patrick 06.63.73.52.47	R2, 12 km, 80 m D+ IBP 34	74
27/10/2019	Saut de Vézoles Départ randonnée de Langlade	7h45	Hervé 07.83.20.05.76	R4, 17 km, 800 m D+ IBP 81	107
31/10/2019	Le canal du midi Départ randonnée des Onglous	13h15	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R1, 12 km, 0 m D+	15
03/11/2019	Le plateau de Montcalmes Départ randonnée de Puechabon	8h00	Patrick 06.63.73.52.47	R3, 15 km, 328 m D+ IBP 52	56
03/11/2019	Le château d'Assas Départ randonnée du parking du domaine de Cassagnol	8h30	Gérard 06.86.31.65.43	R1+, 12 km, 220 m D+	58
07/11/2019	Sur les traces du Trial de Bouzigues Départ randonnée de Bouzigues	13h15	Hervé 07.83.20.05.76	R2, 12 km, 300 m D+ IBP 45	17

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ parking du Mas Coulet	RENSEIGNEMENTS - TEL. ANIMATEURS	CATEGORIE	Distance en km de Sète
10/11/2019	Le camp Rouch Départ randonnée proche du Caylar	7h45	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R3, 13 km, 600 m D+	90
10/11/2019	Les 3 Moulins de Faugères et le Pic de Tantajo Départ randonnée de Faugères	8h00	Modeste et Michelle 06.32.22.10.33	R2+, 14 km, 350 m D+	61
14/11/2019	Les hauteurs de Poussan Départ randonnée de Poussan	13h15	Bernard 06.81.53.85.48	R2, 10 km, 180 m D+ IBP 34	13
17/11/2019	Arboretum de l'Espaze et chataignes Départ randonnée du terrain de football de Camplong	8h00	Modeste et Michelle 06.32.22.10.33	R2, 12 km, 450 m D+	80
17/11/2019	Chemins des laines Départ randonnée de Calvisson (Gard)	8h15	Bernard 06.81.53.85.48	R3, 16 km, 410 m D+ IBP 53	72
21/11/2019	Saussan en direction de Pignan Départ randonnée de Saussan	13h15	Claude 06.51.73.81.65	R2, 12,5 km, 150 m D+ IBP 38	25
24/11/2019	Les coteaux de Fouzilhon Départ randonnée du parking de l'esplanade	8h30	Kameroun 09.67.62.28.03	R1+, 12 km, 200 m D+	55
24/11/2019	De Vendémian au château d'Aumelas Départ randonnée de Vendémian	8h45	Patrick 06.63.73.52.47	R3, 15 km, 381 m D+ IBP 52	38
28/11/2019	Frontignan, du parking de la Cible au Mas Rimbault Départ randonnée du parking de la Cible	13h15	Claude 06.51.73.81.65	R2, 12 km, 300 m D+ IBP 35	8
01/12/2019	St Martin de Larçon (Carroux) Départ randonnée de St Martin de Larçon	8h00	Modeste et Michelle 06.32.22.10.33	R3, 11 km, 400 m D+	80
01/12/2019	De Lacoste au Mont Redon Départ randonnée de Lacoste	8h30	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R2, 13 km, 350 m D+	50
05/12/2019	Les salins de Maguelonne Départ randonnée de Villeneuve les Maguelonne	13h15	Bernard 06.81.53.85.48	R2, 14 km, 50 m D+ IBP 35	25
08/12/2019	Le Cirque du bout du monde Départ randonnée de Soubes	8h00	Hervé 07.83.20.05.76	R3+, 18 km, 700 m D+ IBP 72	68
08/12/2019	Château de Montlaur Départ randonnée de Montaud	8h30	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R2, 14 km, 200 m D+	60
12/12/2019	Dans le massif de la Gardiole sud Départ randonnée de Gigean	13h15	Hervé 07.83.20.05.76	R2, 11 km, 350 m D+ IBP 46	17
15/12/2019	Repas de fin d'année : une circulaire vous donnant toutes précisions vous sera adressée ultérieurement				
19/12/2019	Poussan, entre voie Domitenne et circulade Départ randonnée de Poussan	13h15	Claude 06.51.73.81.65	R2, 10 km, 250 m D+ IBP 37	15

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

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