

SETE - ESCAPADESiège Social : 4 rue du Brick Goelette - 34200 SETE Tel : 04 67 78 08 79 / 06 89 87 83 89 courriel : sete.escapade@orange.fr www.seteescapade.fr**CALENDRIER DES ACTIVITES DU 4ème TRIMESTRE 2020**

Date	Lieu de Randonnée	Départ Parking Mas Coulet	Tel: animateurs	Categorie	Km de Sete
	MARCHE NORDIQUE - VOIR LE PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET				
	MARCHE AQUATIQUE COTIERE - VOIR LE PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET				
01/10/2020	Cabrial Départ : Parking cimetiére de Cabrial	13h15	Claude 06 51 73 81 65	R2 - 11,5 km - 260m+ ibp = 40	30
04/10/2020	L' Etendoir des Fées Départ: Castelnau de Guers	09h00	Patrick 06 63 73 52 47	R2 - 11 km - 130 m+ ibp = 32	43
08/10/2020	Les Capitelles de la Gardiole Départ: Frontignan (Gymnase Karabatic)	13h15	Alain 06 89 87 83 89	R1 - 10 km - 200 m+	20
11/10/2020	Les Collines de Lamour Départ: Poussan	08h45	Kameroun 09 67 62 28 03	R1+ - 12 km - 150m+	15
11/10/2020	Boucle de Saint Bauzille Départ : St. Bauzille de la Sylve	09h00	Jean-Marie 06 63 11 28 35	R2 - 15 km - 300 m+	60
15/10/2020	St. Pargoire / St. Pons de Mauchien / Campagnan Départ : Saint Pargoire	13h15	Claude 06 51 73 81 65	R2 - 12 km - 190 m+ ibp = 34	34
18/10/2020	Le tour du Lac Salagou Départ : Celles (Base Nautique)	07h30	Kameroun 09 67 62 28 03	R4 - 25 km - 450 m+	45
18/10/2020	Le Puech Montaud Départ : Assas)	08h00	Bernard 06 81 53 85 48	R2 - 16 km - 288 m - ibp = 46	57
22/10/2020	Le Bois du Moulin de Faivre Départ : Mas Rimbault	13h00	Bernard 06 81 53 85 48	R2 - 10 km - 300 m+ ibp = 39	10
25/10/2020	Rando Challenge Départ : Informations seront communiquées ultérieurement	?	Jean-Marie 06 63 11 28 35	Rando Challenge	?
25/10/2020	Le Thaurac (visite producteur de Spiriline) Départ : Laroque	09h00	Alain 06 89 87 83 89	R3 - 18 km - 700 m+	70
29/10/2020	Le Pioch Champ et St. Bauzille Départ : Fabrègues	13h15	Jean-Marie 06 63 11 28 35	R1 - 8 km - 150 m	25

Date	Lieu de Randonnée	Départ Parking Mas Coulet	Tel: animateurs	Categorie	Km de Sete
01/11/2020	Dans les Vignes de St. André de Sangonis Départ : St. André de Sangonis	09h00	Patrick 06 63 73 52 47	R2 - 11 km,510 m - 56 m+ ibp = 42	47
05/11/2020	Puillachier - Barrage de Bellarga Départ : Puillacher	13h15	Claude 06 51 73 81 65	R2 - 11 km - 100 m ibp = 31	37
08/11/2020	Circuit des Châtaignes (Pique-nique à la Jasse d'Ajin) Départ : Camplong	08h00	Alain 06 89 87 83 89	R2+ - 16 km - 450 m	90
12/11/2020	Le Causse d'Aumelas Départ : Aumelas	13h15	Jean-Marie 06 63 11 28 35	R2 - 12 km - 250 m	15
15/11/2020	Forêt Domaniale des Monts d'Orb Départ : Lunas	08h00	Claude 06 51 73 81 65	R3 - 15 km - 420 m - ibp = 60	77
15/11/2020	Boucle de Gignac par N.Dame de Grâce Départ : Gignac (parking du Rivelin)	08h30	Patrick 06 63 73 52 47	R2 - 13 km - 145 m - ibp = 36	44
19/11/2020	Garrigue Plaine Départ : avant St.Pargoire (sur la D 2)	13h00	Bernard 06 81 53 85 48	R2 - 12 km - 170 m - ibp = 35	29
22/11/2020	Le Roc Trincat Départ : St. Guilhem	08h30	Jean-Marie 06 63 11 28 35	R3 - 16 km - 700 m	60
22/11/2020	Autour du Ravin du Cristoulet Départ : Montbazin (place du jeu de Ballon)	09h00	Patrick 06 63 73 52 47	R2 - 12 km,380 m - 296 m ibp = 43	20
26/11/2020	Le bois des Aresquiers et le canal du Rhône Départ : Frontignan	13h15	Alain 06 89 87 83 89	R1+ - 12 km - 10 m	24
29/11/2020	Autour du Mas Delon Départ : Le Puech	08h30	Bernard 06 81 53 85 48	R3 - 13 km - 450 ibp = 52	63
29/11/2020	Les Balcons d'Alignan du Vent Départ : Alignan du Vent	09h00	Jean-Marie 06 63 11 28 35	R2 - 12 km - 120 m	60

Date	Lieu de Randonnée	Départ Parking Mas Coulet	Tel: animateurs	Categorie	Km de Sete
03/12/2020	Issanka / Mas Rimbault / Roc d'Anduze Départ : Issanka	13h15	Claude 06 51 73 81 65	R2 - 11 km - 210 m+ ibp = 37	11
06/12/2020	Le Cirque du Bout du Monde Départ : D25 après Sorbes	08h00	Jean-Marie 06 63 11 28 35	R3- 16 km - 350 m	75
10/12/2020	Les Aresquiers / Vic la Gardiole Départ : parking des Aresquiers	13h15	Claude 06 51 73 81 65	R2 - 10,5 km - 20 m ibp = 26	16
13/12/2020	Les Grottes de l'Espagnol et le Roc de la Vigne Départ : St.Guilhem le Désert	08h00	Alain 06 89 87 83 89	R3 - 17 km - 700 m	60
13/12/2020	La Randonnée des Puechs Départ : Puissalicon	08h30	Bernard 06 81 53 85 48	R2 - 15 km - 210 m ibp = 40	62
17/12/2020	Balaruc la Gardiole Départ : Balaruc	13h15	Claude 06 51 73 81 65	R2 - 12 km - 150 m - ibp = 37	9

RANDONNEES : 10 à 25 km selon catégories : R.1 -Très facile, R.2 -Facile, R.3 -moyenne, R.4 -Difficile, R.5 -Très difficile

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