

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 2017

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ ex chambre de Commerce Sète	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					
01/10/2017	Fête de la randonnée pédestre organisée par la FFRandonnée de l'Hérault	8h00	GERARD L. 04.30.17.84.91/06.86.31.65.43		50
	Inscription : 3 € à remettre impérativement à l'animateur (prévoir monnaie) Cette participation comprend sac kdo, petit déjeuner, en cas, tombola et apéritif de clôture.		2 circuits balisés vous sont proposés au départ de Cabrières : 1- Itinéraire familial (balisage bleu) : Circuit des capitelles, 10 km, 250 m D+ 2 - Itinéraire bon randonneur (balisage orange) : Les Crêtes du Vissou - 13 km, 650 m D+ Donnez votre choix de randonnée à Gérard audépart. Le co-voiturage sera organisé en fonction du circuit choisi		Prévoir un gobelet pour les boissons offertes
Samedi 07/10/2017	Cit'Art - Découvrez les citernes graffées par les artistes du collectif Line Up Rendez-vous à Vic La Gardiole, parking de latortue sur la RD 114 R1, 9,5 km, 100 m D+				20
08/10/2017	Des vignes au roc des deux vierges Départ randonnée de Saint Saturnin	8h30	GERARD L. 04.30.17.84.91/06.86.31.65.43	R2+, 11,5 km, 450 m D+	55
08/10/2017	Semaine bleue Départ randonnée place Théron à Villeroy	9h30 à Villeroy	PATRICK Z. 06 63 73 52 47 ALAIN ET FRANCISCA 04.67.78.08.79/06.89.87.83.89	R1, 7 km, 0 m D+	0
15/10/2017	Petite Amazonie, rivière de la Mosson Départ randonnée de St Jean Le Sec - Groupe scolaire René Gassin	8h45	KAMEROUN 09.67.62.28.03 MODESTE ET MICHELLE 06.32.22.10.33	R1, 10 km, 100 m, D+	30
15/10/2017	Camin Ferrat Départ randonnée de Soubes	8h30	CLAUDE 06.51.73.81.65	R3,13 km, 700 m D+	70
Jeudi 19/10/2017	Vignobles et statues. Départ randonnée du parking coopérative de Montagnac	9h00 Parking péniche	CLAUDE 06.51.73.81.65	R2, 16 km, 200 m D+	33
22/10/2017	Autour de la bergerie neuve par le pont du diable, départ randonnée de Puéchabon	8h30	GERARD L. 04.30.17.84.91/06.86.31.65.43	R2, 15 km, 230 m D+	55
22/10/2017	Colline de la Moure Départ randonnée de Poussan	8h45	KAMEROUN 09.67.62.28.03 PATRICK 06 63 73 52 47	R3, 18 km, 350 m D+	15

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ ex chambre de Commerce Sète	RENSEIGNEMENTS - TEL. ANIMATEURS	CATEGORIE	Distance en km de Sète
29/10/2017	Les grottes de l'Estagnol et le Roc de la Vigne Départ randonnée de St Guilhem le Désert	8h00	ALAIN ET FRANCISCA 04.67.78.08.79/06.89.87.83.89	R3+, 17 km, 1000 m D+	60
29/10/2017	Longez le Salagou par le balcon de l'Auverne Départ randonnée du barrage du Salagou	8h30	GERARD L. 04.30.17.84.91/06.86.31.65.43	R2, 17 km, 180 m D+	50
05/11/2017	Le Thaurac (Aven, Lavogne et charbonnières) Départ randonnée de Laroque	8h00	ALAIN ET FRANCISCA 04.67.78.08.79/06.89.87.83.89	R3, 18 km, 700 m D+	70
05/11/2017	Le canal du midi à Capestang Départ randonnée de Capestang	9h00	YVAN 06.68.99.65.95 JACQUES 06.32.26.12.95	R1, 13 km, 170 mp D+	80
Jeudi 09/11/2017	De l'Arnède à Caravette Départ randonnée Vailhauquiès	8h00 Parking péniche	CLAUDE 06.51.73.81.65	R2+, 15 km, 400 m D+	45
12/11/2017	L'Escandorgue (sous le plateau) Départ randonnée du parking GR77/D902	8H00	JEAN-MARIE 06.63.11.28.35	R3, 20 km, 545 m D+	70
12/11/2017	La chapelle Saint Fulcran Départ randonnée de "La Lieude"	8h30	GERARD L. 04.30.17.84.91/06.86.31.65.43	R2, 14 KM, 370 m D+	70
19/11/2017	Maguelonne depuis les Aresquiers Départ randonnée du parking des Aresquiers	8h30	CLAUDE 06.51.73.81.65	R2+, 16 km, 300 m D+	16
19/11/2017	Les Rompudes Départ randonnée de St Bazille de la Sylve	9h00	PATRICK Z. 06 63 73 52 47	R2, 14 km, 200 m D+	38
26/11/2017	Les Buis Départ randonnée de Lunas	8h00	GERARD L. 04.30.17.84.91/06.86.31.65.43	R3, 21 km, 316 m D+	76
26/11/2017	Les chemins d'Annibal Départ randonnée de Bélarga	9h00	JEAN-MARIE 06.63.11.28.35 MODESTE 06.32.22.10.33	R2, 12 km, 250 m D+	40
03/12/2017	Les Canoles et la source du Dourzon Départ randonnée de Nant	8h00	ALAIN ET FRANCISCA 04.67.78.08.79/06.89.87.83.89	R3, 16 km, 450 m D+	100
03/12/2017	Le trou du météore Départ randonnée de Cabrerolles	8h30	JEAN-MARIE 06.63.11.28.35	R2, 11 km, 250 m D+	85
10/12/2017	Repas de fin d'année : une circulaire vous donnant toutes précisions vous sera adressée ultérieurement				
17/12/2017	Cannes et Clairan "Le sentier du territoire" Départ randonnée de Cannes, parking foyer	8h00	CLAUDE 06.51.73.81.65	R3, 17,5 km, 500 m D+	80
17/12/2017	Sorbs et les vallées sèches Départ randonnée du Mas de la Ville Vieille	8h15	YVAN 06.68.99.65.95 JACQUES 06.32.26.12.95	R2, 11 km, 231 m D+	90

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