

Le Président et le Conseil d'Administration de Sète Escapade vous souhaitent un joyeux Noël et une bonne année 2018

SETE - ESCAPADE

Randonnée Pédestre - Marche Nordique - Marche Aquatique/Longe Côte

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 **Site internet** : www.seteescapade.fr

CALENDRIER DES ACTIVITES DU 1ER TRIMESTRE 2018

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ Maison de la Mer 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					
07/01/2018	L'étendoir des Fées et l'ermitage St Antoine Départ de Castelnaud de Guers	8h30	HERVE 07 83 20 05 76	R3, 20 km, 300 m D+	38
07/01/2018	Les Balcons d'Alignan du Vent Départ d'Alignan du Vent	9h00	GERARD 06.86.31.65.43	R2, 12 km, 185 m D+	45
09/01/2018	20h00 : Galette des Rois – Halle des sports Louis Marty - rue des Gerfauts – 34200 SETE				
du 12/01/2018 au 14/01/2018	WEEK-END RAQUETTES AUX ANGLES - Organisé par Alain 06.89.87.83.89				
14/01/2018	Les côteaux d'Abeilhan (Thongue) Départ d'Abeilhan	8h30	JEAN-MARIE 06.63.11.28.35	R2, 14 km, 350 m D+	50
14/01/2018	Vignobles et Statues Départ de Montagnac (parking coopérative)	9h00	CLAUDE 06.51.73.81.65	R2+, 16 km, 200 m D+	33
21/01/2018	Mont St Baudille par le GRP - Tour du Larzac Méridional. Départ de Font de Griffé	8h00	HERVE 07 83 20 05 76	R3, 20 km, 800 m D+ Rando longue mais dénivelé progressif	60
21/01/2018	Le Cayroux et autour du Mas Delon Départ du Puech	8h15	PATRICK 06.63.73.52.47	R1+, 10 km, 300 m D+	70
28/01/2018	La Haute Vallée de la Lergue Départ de St Félix de l'Héras	8h00	GERARD 06.86.31.65.43	R3, 17,5 km, 340 m D+	80
28/01/2018	De Bouzigues à Loupian Départ de Bouzigues, parking port de plaisance	9h00	CLAUDE 06.51.73.81.65	R1, 12 km, 120 m D+	16
04/02/2018	Les falaises de l'Hortus Départ randonnée de Valfaunes	8h30	HERVE 07 83 20 05 76	R3, 16 km, 550 m D+	60
04/02/2018	Les éoliennes et la mine de bauxite Départ de Villeveyrac	9h00	ALAIN ET FRANCISCA 06.89.87.83.89	R2, 15 km, 300 m D+	22

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ Maison de la Mer Sète	RENSEIGNEMENTS - TEL. ANIMATEURS	CATEGORIE	Distance en km de Sète
Jeudi 08/02/2018	Saint Paul et Valmalle Départ de Saint Paul	9h00 Parking Péniche	CLAUDE 06.51.73.81.65	R2, 14 km, 450 m D+	42
11/02/2018	Du pech de la Bado à l'œil doux Départ de la D1118 après Fleury (11)	8h00	JEAN-MARIE 06.63.11.28.35	R3, 20 km, 500 m D+	80
11/02/2018	Vignes et Volcans de Fontès Départ de Fontès	9h00	GERARD 06.86.31.65.43	R2, 12,5 km, 454 m D+	45
18/02/2018	Autour du Caussanel Départ de Bédarieux (place Albert Thomas)	8h00	PATRICK 06.63.73.52.47	R1+, 12 km, 190 m D+	70
18/02/2018	Le Prieuré de Cassan Départ de Roujan	9h00	JEAN-MARIE 06.63.11.28.35	R2, 15 km, 350 m D+	48
25/02/2018	Le Devois - Mont Agut Départ de Graissessac	8h00	HERVE 07 83 20 05 76	R3, 13 km, 860 m d+	85
25/02/2018	Sentier du Dragon Départ de Saint Georges d'Orques	8h30	CLAUDE 06.51.73.81.65	R2, 14 km, 120 m D+	32
04/03/2018	Montagne de la Séranne - Le Roc blanc Départ de St Etienne d'Yssensac	8h00	HERVE 07 83 20 05 76	R3, 19 km, 950 m D+	72
04/03/2018	Sur le plateau de Falgairas Départ région de Cabrières	8h30	GERARD 06.86.31.65.43	R2, 12 km, 230 m D+	50
08/03/2018	Les Belvédères de la Gardiole Départ du col de la Tortue	9h00 Parking Péniche	CLAUDE 06.51.73.81.65	R2, 16 km, 120 m D+	17
11/03/2018	Les Canoles et la source du Dourzon Départ de Nant	8h00	ALAIN ET FRANCISCA 06.89.87.83.89	R2+, 16 km, 400 m D+	95
11/03/2018	Les veines de charbon du Mont d'Orb Départ du Bousquet d'orb	8h30	JEAN-MARIE 06.63.11.28.35	R3, 15 km, 800 m D+	80
18/03/2018	Notre Dame de Parlatges Départ de La Vacquerie et St Martin de Castries	8h00	GERARD 06.86.31.65.43	R3, 16 km, 724 m D+	80
18/03/2018	De Plaissan à Cabrials Départ de Plaissan	9h00	CLAUDE 06.51.73.81.65	R2+, 14 km, 500 m D+	34
25/03/2018	Bouzigues port Départ de Bouzigues	8h45	KAMEROUN 09.67.62.28.03	R1+, 12 km, 100 m D+	16
25/03/2018	Boucle de la défriche et Villecun Départ du Col de la défriche	8h00	PATRICK 06.63.73.52.47 GERARD 06.86.31.65.43	R3+, 17 km, 450 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