

RANDO BELLEGARDAISE – PROGRAMME D’AVRIL A JUIN 2019 :

Date	Heure départ	Lieu et département	Distance A/R	Kms rando	Durée	Dénivelé	Responsables	Commentaires
4/04	13h30	Chemin des Romains-Saussines (Sommières + 4 km)	104 km	10 km	2h45	40 m	Yvan (07 81 49 68 83)	Rando santé
7/04	8h	L’espace naturel Clos Gaillard (Hauts de Nimes)	50 km	16 km	5h	128 m	BJDT (06 86 43 38 32) Josée	Facile
14/04	7h00	Le Pas de l’Azé et le val Durand. Près d’Arboras (34)	230 km	22 km	6h00	850 m	Pascal Jan (déjà faite avec Daniel Gignac)	Difficile
14/04	8h00	Rochegude (30)	152 km	11 km	4h00	380 m	Patrice Hertier (06 61 20 53 08) Dominique - Josée	Facile
18/04	13h30	Découverte alentours Castillon du Gard et visite du village	62 km	9,5 km	3h	180 m	Patrice Hertier (06 61 20 53 08)	Rando santé
28/04	8h00	Au départ de Saint-Bauzille- de la Sylve 34230 (Gignac)	210 km	15 km	5h	300 m	BJDT (06 86 43 38 32) – Josée – Jeannette	Moyenne
2/05	13h30	Frigolet Bié du Biou	55 km	9 km	3h	230 m	BJDT (06 86 43 38 32)	Rando santé
5/05	8h00	Rando/Grillades/Jonquières Informations ultérieures					Daniel Philibert (04 66 01 68 51)	Facile
12/05	8h30	Eyguières (13) Grottes de Calès par le défens d’Eyguières	130 km	13 km	3h40	285 m	Yvan (06 62 68 45 75) - Patrice – Dominique - Annie	Moyenne
16/05	13h30	A définir					Patrice Hertier (06 61 20 53 08)	Rando santé
10 au 17/05		Première partie Chemin de Stevenson					Pascal Jan (07 86 44 30 54)	Facile/Moyen
17 au 19/05		Mont Lozère (48)					Pascal Jan (07 86 44 30 54)	Week-end
19 au 23/05		Deuxième partie Chemin de Stevenson					Pascal Jan(07 86 44 30 54)	Moyen/Difficile
Samedi 25 mai	8h00	Les 3 cols autour de St Martial (30)	200 km	15,5 km	5h30	610 m	Bernard Bon (06 60 37 56 87) Annie	Moyenne
2/06	8h30	Ambrussum et la Roque de Saint Serières (34)	80 km	16,5 km	5h	250 m	Georgette (06 87 18 12 28) F Desplaces – F Lafitte	Facile
6/06	13h30	Lirac – La Montagne (30)	80 km	9,5 km	3h	150 m	Georgette - (06 87 18 12 28)	Rando santé
16/06	8h	Les crêtes de Gropierre – Le Rouret (07)	200 km	15 km	5h	450 m	G. Desplaces (06 62 68 45 75) - Annie – Bernard B - BJDT	Moyenne
20/06	13h30	Maussane : Le tour du grand Méjan	55 km	9,8 km	3h30	200 m	BJDT	Rando santé
23/06 Sortie de fin de saison – Bateau étang de Thau/Repas/Jardin St Adrien carnaval de Venise/infos ultérieures – Roland Alley								

30/06		Berges de l'Hérault – Moulin de Clauzel (34)	168 km	14,6 km	4h30	265 m	Georgette (06 87 18 12 28)	Facile
30/06	7h30	Le Mourre Nègre au départ de Cucuron (84)	200 km	21 km	6h30	900 m	BJDT (06 86 43 38 32)	Difficile non reconnue

Les infos sur les RANDOS sont estimatives. Pour plus de précisions, n'hésitez pas à contacter l'animateur. Rendez-vous sur le parking de CARREFOUR MARKET 10 mn avant l'heure de départ.

Participation aux frais de covoiturage : 0,10 € x nombre total de kilomètres. Ce total est divisé par le nombre d'occupants dans le véhicule (hors chauffeur selon le choix de celui-ci)

MARCHE NORDIQUE : tous les mardis à 18 H 30 ; tous les mercredis et samedis à 9 H (horaires hiver) – Lieu de rendez-vous : Parking du Lac des Moulins