



## Section Randonnées du Jeudi rouges

### Programme des sorties - saison 2019-2020

- 1-Jeudi 26 septembre : **Costubague(Mandagout)- Camias – Le col de Peyerefiche**  
P. F.T. : 10€      Durée : 5h00      Dénivelé : 650m      Longueur : 11km
- 2-Jeudi 10 octobre : **Lunas – Eoliennes – Le terril**  
P. F.T. : 9€      Durée : 5h00      Dénivelé : 500m      Longueur : 12,5km
- 3-Jeudi 24 octobre : **Les Aires – Le Pic de la Coquillade**  
P. F.T. : 9€      Durée : 5h00      Dénivelé : 600m      Longueur : 12km
- 4-Jeudi 7 novembre : **Les Cuns – Saint-Sauveur - Les Homs**  
P. F.T. : 12€      Durée : 5h00      Dénivelé : 620m      Longueur : 16km
- 5-Jeudi 21 novembre : **Cézas – La Jasse d’Audibert**  
P. F.T. : 8€      Durée : 5h00      Dénivelé : 600m      Longueur : 17km
- 6-Jeudi 5 décembre : **Logrian – Le Castellans : repas au Chêne blanc**(préinscription le 21/11)  
P. F.T. : 7€      Durée : 4h00      Dénivelé : 300m      Longueur : 11km
- 7-Jeudi 19 décembre : **Le Bosc – Soumont - Grandmont**  
P. F.T. : 9€      Durée : 5h30      Dénivelé : 600m      Longueur : 15km
- 8-Jeudi 16 janvier : **Causse de la Selle – Le Mas d’Agre – Le Mont-haut**  
P. F.T. : 9€      Durée : 5h30      Dénivelé : 500m      Longueur : 15km
- 9-Jeudi 30 janvier : **Soubès - Le cirque du bout du monde**  
P. F.T. : 9€      Durée : 5h00      Dénivelé : 650m      Longueur : 12km
- 10-Jeudi 13 février : **Cabrières – La draille des Crozes**  
P. F.T. : 9€      Durée : 5h00      Dénivelé : 700m      Longueur : 16km
- 11-Jeudi 27 février : **Le Chateau de Mont ferrand - Le Pic Saint Loup**  
P. F.T. : 6€      Durée : 5h00      Dénivelé : 700m      Longueur : 17km
- 12-Jeudi 12 mars : **La Croix de Baussels (Lamalou) – Col de la Pierre Plantée**  
P. F.T. : 10€      Durée : 5h00      Dénivelé : 600m      Longueur : 16km
- 13-Jeudi 26 mars : **Nant (Le Mas du Pré) – Les Canaules**  
P. F.T. : 12€      Durée : 5h30      Dénivelé : 450m      Longueur : 15km
- 14-Jeudi 9 avril : **Lamanon – Le Château Reine Jeanne**  
P. F.T. : 12€      Durée : 5h30      Dénivelé : 550m      Longueur : 16km
- 15-Jeudi 23 avril : **Navacelles - Vissec**  
P. F.T. : 10€      Durée : 5h30      Dénivelé : 750m      Longueur : 16km
- 16-Jeudi 7 mai : **Les 1000 marches – Le Saut de Vezole**  
P. F.T. : 12€      Durée : 8h30      Dénivelé : 800m      Longueur : 18km
- 17-Jeudi 28 mai : **Crozes Le Bas - Saint Guiral**  
P. F.T. : 12€      Durée : 6h00      Dénivelé : 900m      Longueur : 15km
- Du 8 au 13 juin : **Séjour de fin d’année à Vaison la Romaine(à confirmer)**

## **Le départ des randonnées aura lieu au centre de Lattes Parking du Monument aux morts à 8h précises**

Les randonnées du jeudi « rouges » sont organisées un jeudi sur 2 à l'attention des pratiquants réguliers de la randonnée.

Nous pourrions être amenés à suivre ensemble des sentiers rocailloux ou accidentés, à parcourir des distances pouvant atteindre 20 Km ou à gravir des dénivelés jusqu'à 800 à 900m. Plusieurs randonnées nécessiteront d'emprunter des sentiers rocailloux avec continuité aléatoire et risque de passage en broussailles prolongé.

Certaines randonnées prévues au programme ne pouvant être réalisées qu'en cas de temps sec, les organisateurs proposeront en cas de sol gras ou de fort risque de pluie, des randonnées de substitution mieux adaptées aux conditions climatiques. Ce changement de programme sera annoncé, dans la mesure du possible, par mail le mercredi après-midi précédant la randonnée.

Comme convenu avec l'ensemble des responsables des randonnées de Lattes Loisirs et Culture, la participation aux frais de co-voiturage est calculée pour l'année en cours sur la base de 0,065 euro par kilomètre de trajet aller et retour par personne à verser directement au conducteur du véhicule, pour 4 personnes maximum dans la voiture. Le montant de cette participation est indiqué (P.F.T. : X€) pour chaque sortie sur le tableau ci-contre. Ce montant sera diminué de 25% pour 5 personnes dans le véhicule

### **Rappels :**

- Se munir impérativement de chaussures de randonnée et d'un vêtement de protection contre la pluie.
- Emporter un pique nique et de l'eau en quantité suffisante, ainsi qu'une banane ou une barre énergétique pour la petite pause de 11h pour éviter l'hypoglycémie.
- Lattes Loisirs et Culture a souscrit une assurance responsabilité civile qui couvre les adhérents pour le co-voiturage.
- Les conducteurs qui proposent des places dans leurs véhicules en co-voiturage devront avoir rempli un imprimé spécifique « co-voiturage » à remettre au responsable en début d'année.

Pour tout renseignement : 04 67 65 30 79

Daniel BARTHES (responsable)  
Jacqueline BARTHES (animatrice)  
Max PAULET (animateur)  
Jean Louis SYLVESTRE  
(animateur)