



## Section Randonnées du Jeudi rouges

### Programme des sorties - saison 2024-2025

- 1-Jeudi 26 septembre :** **Camplong – L’arboretum de l’Espaze**  
P. F.T. : 13€ Durée : 5h00 Dénivelé : 500m Longueur : 13km
- 2-Jeudi 10 octobre :** **La Borie Noble – L’Escandorgue (Roqueredonde)**  
P. F.T. : 12€ Durée : 5h00 Dénivelé : 450m Longueur : 16km
- 3-Jeudi 24 octobre :** **Brenas –La Chapelle Saint Amans**  
P. F.T. : 10€ Durée : 5h00 Dénivelé : 420m Longueur : 15km
- 4-Jeudi 7 novembre :** **Truscas – Val de Vernazobre (brame du cerf)**  
P. F.T. : 12€ Durée : 6h00 Dénivelé : 600m Longueur : 15km
- 5-Jeudi 21 novembre :** **Le Cirque de Mourèze**  
P. F.T. : 9€ Durée : 5h00 Dénivelé : 600m Longueur : 13km
- 6-Jeudi 5 décembre :** **Logrian - Ruines du Castellas - Repas au Restaurant Le Chêne Blanc**  
P. F.T. : 9€ Durée : 5h00 Dénivelé : 250m Longueur : 10km
- 7-Jeudi 19 décembre :** **Le Salagou - Le Puech**  
P. F.T. : 8€ Durée : 5h00 Dénivelé : 450m Longueur : 14km
- 8-Jeudi 16 janvier :** **L’Hortus – Les ruines du château de Vivioures**  
P. F.T. : 7€ Durée : 5h30 Dénivelé : 400m Longueur : 12km
- 9-Jeudi 30 janvier :** **La Platrière – Le Val Durand - Le Col des Vents**  
P. F.T. : 7€ Durée : 5h30 Dénivelé : 550m Longueur : 14km
- 10-Jeudi 13 février :** **La Liquière – Le Trou du Météore**  
P. F.T. : 12€ Durée : 5h00 Dénivelé : 500m Longueur : 14km
- 11-Jeudi 27 février :** **Lapanouse de Cernon – La grotte des maquisards – Le rocher du Lion**  
P. F.T. : 12€ Durée : 5h00 Dénivelé : 500m Longueur : 14km
- 12-Jeudi 13 mars :** **Moules – Ranc de Banès**  
P. F.T. : 12€ Durée : 5h30 Dénivelé : 570m Longueur : 13km
- 13-Jeudi 27 mars :** **Quissac (30) – Le Bois de Coutach**  
P. F.T. : 8€ Durée : 5h30 Dénivelé : 590m Longueur : 16km
- 14-Jeudi 10 avril :** **Cambo – La montagne de la Fage**  
P. F.T. : 10€ Durée : 5h30 Dénivelé : 550m Longueur : 15km
- 15-Jeudi 24 avril :** **Saint Felix de l’Héras – Les falaises de l’Escalalette**  
P. F.T. : 11€ Durée : 5h30 Dénivelé : 550m Longueur : 14km
- 16-Jeudi 8 mai :** **Lauroux - Label**  
P. F.T. : 10€ Durée : 5h00 Dénivelé : 600m Longueur : 13km
- 17-Jeudi 22 mai :** **Les mille marches – Le Saut de Vezoles**  
P. F.T. : 16€ Durée : 6h00 Dénivelé : 740m Longueur : 13km
- 18-Jeudi 5 juin :** **Saint Gervais sur Mare - Le Portail de Roquandouire**  
P. F.T. : 14€ Durée : 5h30 Dénivelé : 550m Longueur : 13km
- 19-Jeudi 19 juin :** **Douch - Le tour du plateau du Caroux**  
P. F.T. : 15€ Durée : 5h30 Dénivelé : 550m Longueur : 12km

<p style="text-align: center;"><b>Le départ des randonnées aura lieu au centre de Lattes :</b> <b>Parking du Monument aux morts à 7h55mn précises</b></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Les randonnées du jeudi « rouges » sont organisées un jeudi sur 2 à l'attention des pratiquants réguliers de la randonnée, en alternance avec le groupe des jeudi bleus.

Pour la sécurité de tous, les animateurs et les participants suivent les règles de la randonnée accompagnée :

- Toutes les 20 à 30mn, une petite pause est prévue pour que les derniers puissent rattraper le groupe.
- Lorsque le groupe doit franchir une difficulté (passage ou il faut s'aider des mains...) une petite pause est à faire par tous pour attendre le passage du dernier randonneur.
- Lors de croisements de sentiers un petit arrêt est à prévoir pour que tout le groupe prenne la bonne direction.
- Lorsqu'un randonneur veut s'éloigner du groupe, il doit déposer son sac à dos sur le bord du sentier pour indiquer au serre-file à quel endroit il s'est arrêté

Le programme en page 1 est établi à titre de base, mais certaines des randonnées pourront être modifiées par les organisateurs en fonction des "données" du moment : Météo, autre itinéraire plus intéressant... Ce changement de programme sera annoncé, dans la mesure du possible, par mail le mercredi précédant la randonnée.

La participation aux frais de co-voiturage est calculée pour l'année en cours sur la base de 0,075 euro par kilomètre de trajet aller et retour par personne à verser directement au conducteur du véhicule, pour 4 personnes maximum dans la voiture. Pour 5 personnes dans le véhicule, un abattement de 20% sera effectué.

**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.