

Toutes les sorties des dimanches et jeudis, nécessitent **obligatoirement** une inscription sur le portable de l'animateur randonnée pédestre au plus tard la veille avant 18h00.

**Attention:** L'animateur se réserve le droit d'annuler toute sortie pédestre pour mauvaise météo et de ne pas accepter une personne n'ayant pas un équipement conforme à la sortie.

<b>NOVEMBRE 2022</b>		
Jeudi 03-11	08H00 R1	Le Puech Monnier depuis Villeveyrac (Bergerie de Boudet) 16,5km D+350m
Dimanche 06-11	08H00 R1	Navacelles depuis Saint Maurice de Navacelles 20km D+670m
Jeudi 10-11	08H00 R1	Claret, Corconne et les Embruscalles 17km D+450m
Dimanche 13-11	08H00 R1+	Pic D'Anjeau depuis Saint Laurent Le Minier 13km D+750m <b>(un passage en R2)</b>
Jeudi 17-11	08H00 R1	Saint Guilhem Le Désert Les Plots 15km D+550m
Vendredi 18-11		Soirée de convivialité KARAOKE Restaurant Espada à Saint Jean de Védas (Voir mail explicatif du 13 octobre)
Dimanche 20-11		<b>LA COURSTACHE</b> (anciennement les Bacchantes) Recherche de bénévoles pour encadrer les participants à une course caritative dans Montpellier, au profit de la recherche sur les cancers masculins
Jeudi 24-11	08H00 R1	Saint Amand par Villecun 17Km D+500m
Dimanche 27-11	08H00 R1	Puechabon Les balcons de l'Hérault. 18km D+450m

		<b>DECEMBRE 2022</b>
Jeudi 01-12	08H00 R1	De capitelles en moulins aux abords de Villetelle 16km D+160m <b>Départ du parking sud du Marché du Lez</b>
Dimanche 04-12	08H00 R1	La Marathonienne au départ du Tram des Sabines jusqu'au parc Méric (environ 30 km, Dénivelé insignifiant) Retour en Tram Possibilité de prendre, au retour, le Tram à la Mosson, Malbosc ou au rond-point de la Lyre pour raccourcir.
Jeudi 08-12	08H00 R1	Le mont Nègre depuis Saint Bazille de la Sylve 15km D+ 300m
Dimanche 11-12	08H00 <b>R2+</b>	Saint Guilhem Le Désert La Voie Pagès <b>(Le sentier est constitué de rochers il faut s'aider des mains fréquemment)</b> 10km D+600m
Jeudi 15-12	08H00 R1	l'Etang de l'Or au départ de Candillargues 15km D+10m
Dimanche 18-12	08H00 R1	Les Gorges de la Colombières par la Madeleine <b>Prévoir sécateur + sac pour ramassage du houx</b> 13Km D+800m

		<b>JANVIER 2023</b>
Jeudi 05-01	08H00 R1	Grabels Vallée de la Mosson Goule de Laval 18km D+350m
Dimanche 08-01	08H00 R1	Soubès Le Camin Farrat 14km D+500m
Jeudi 12-01	08H00 R1	Les capitelles du Salagou depuis Le Mas Audran 13km D+250m

Samedi 14-01	16H00	GALETTE DES ROIS OFFERTE PAR LES SECTIONS RANDONNEE ET LONGE-CÔTE A L'ASPTT MONTPELLIER SALLE BOUTON D'OR (2ème étage) INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 06-01-2023 PAR MAIL : <a href="mailto:aspttrando34@gmail.com">aspttrando34@gmail.com</a>
Dimanche 15-01	08H00 R1	Montagnac Territoire d'Art 16km D+150m
Jeudi 19-01	08H00 R1	De Brissac à Saint Micisse 18km D+500m (Prévoir une lampe)
Vendredi 20 Samedi 21 Dimanche 22	WE	RAQUETTES A MATEMALLE (PO) DEPART 14H00 DE L'ASPTT MONTPELLIER (Une communication pour les inscriptions sera donnée ultérieurement)
Jeudi 26-01	08H00 R1	Massifs et vallées autour de Saint Paul et Valmalle 17km D+ 470m
Dimanche 29-01	08H00 R1	Saint Guilhem Le Désert Baume de l'Olivier et la Grotte Cellier 18km D+700m

		<b>FEVRIER 2023</b>
Jeudi 02-02	08H00 R1	De la Grande Moche à la Grande Motte Promenade architecturale 20km dénivelé insignifiant <b>Départ du parking sud du Marché du Lez</b>
Dimanche 05-02	08H00 R1	Saint Félix de l'Héras La haute vallée de la Lergue 18km D+350m
Jeudi 09-02	08H00 R1	Saint Dionisy 16Km D+300m

**RENDEZ-VOUS COVOITURAGE:** Parking du magasin Casino avenue de Lodève, hauteur magasin Feu Vert à Montpellier, Tram ligne 3 station «Tonnelles» (sauf indications contraires mentionnées sur le calendrier ou informations de l'animateur).



## **► Cotation des randonnées ◀**



**RD** randonnée découverte de la nature ou urbaine.



**R1** sentier sans difficultés particulières du point de vue technique.



**R2** un passage demande une attention particulière (éboulis, montée ou descente raide avec passage nécessitant l'utilisation des mains ou longueur importante de la randonnée).



**R3** passages plus soutenus dans l'utilisation des mains (déconseillé aux novices). Bonne connaissance de la montagne.

**Le signe + accolé à R1 ou R2 indique une difficulté particulière**