



AMISTAT
RANDO CANET



PROGRAMME SEPT DEC 2014

N°	DATE		RANDONNEE	SECTEUR	DIST KM	DUREE Hm	DENIV m	AP PR Km		DIF
	SEPT									
1	18/09/14	J	LE ROC DE BESSEDE	LAMALOU	9.5	3h30	300	42	JC	M
2	27/09/14	S	LES OISEAUX DU SALAGOU	OCTON	5	4h00	0	25	Didier GENYES	F
	OCT									
3	02/10/14	J	LA RAMASSE/VILENEUVETTE	CL L HERAULT	13	3h.30	70	6		M
4	12/10/14	D	LES CORNICHES DE L HORTUS	VALFAUNES	12	4h00	400	50	JC	D
5	16/10/14	J	ROUBIGNAC /DOLMENTOUCOU	OCTON	9.5	3h00	200	25		F
6	26/10/14	D	COL DES LOUSSES	LIAUSSON	12	3h00	150	13		F
7	30/10/14	J	LA BOUCLE DE MOMBRINGUES	BRENAS	6	2H30	80	25	Châtaignes	F
	NOV									
8	09/11/14	D	LA PIERRE DU SACRIFICE	LUNAS	8/13	2h30/4h00	250	38	JC Deux circuits décision début novembre	
9	13/11/14	J	LIEURAN CABRIERES	LIEURAN CABR	8	3H00	200	11		F
10	23/11/14	D	CIRQUE DU BOUT DU MONDE	ST ET COURGAS	12	3h50	200	22		M
11	27/11/14	J	ETANG DE L OR	MAUGUIO	10	3h50	0	54	JC	F
	DEC									
12	07/12/14	D	ST MARTIN LAC DE JASSES	ST MARTIN LONDRE	11	3H30	215	35		M
13	11/12/14	J	LES BORIES LACOSTE	SALAGOU/LACOSTE	12	3H00	80	10		M
14	21/12/14	D	CHATEAU DE CABRIERES	CABRIERES	7	2h00	100	15		F

Ce programme peut être sujet à modifications en raison des circonstances

Les rendez vous se feront sur la place de la poste pour un départ à 8h30 (journées complètes) ou à 13h30 (après midi). Regroupement dans les voitures.

Prévoir: Chaussures de marche, vêtement de confort, bâtons de marche de l'eau et un "encas" en coupe faim.

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez me contacter au: 0467441356 / 0660478932 PIERRE DAIGUEMORTE