

**CALENDRIER des SORTIES des 3<sup>ème</sup> - 4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2024**

**Rappels : Ceux qui désirent participer à la sortie doivent le faire savoir :**

**- soit sur Framadate : cliquer sur le lien reçu et s'inscrire – soit auprès de l'accompagnateur : par tel entre 17 h et 19 h la veille**

Quel que soit le niveau de la randonnée, il est impératif d'utiliser de **bonnes chaussures spéciales randonnée**, d'être, le cas échéant, prémuni contre la pluie et le froid, d'avoir dans son sac des aliments énergétiques et, éventuellement, une mini pharmacie **et de l'eau, bien sûr !**

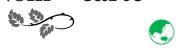
**Téléphone des accompagnateurs :**

BAEZA 04 67 41 10 68 ou 06 22 27 74 29 - BONNAMOUR 06 52 88 14 09 - CLIMENT 04 67 03 05 85 ou 06 78 72 3140 - GUIBERT 06 11 89 37 85

HUGON 06 73 95 32 43 - OFFEN 06 23 73 20 21 - VILLENEUVE 06 74 10 91 10

Le temps du trajet est donné à titre indicatif et doit être ajusté en fonction de votre domicile.

Le départ de la rando est généralement fixé à 9h30 ; une arrivée vers 9h15 est préconisée afin que tout le monde soit prêt à partir à l'heure.

Dates	Nom – carte 	itinéraire d'accès 	départ : lieu et heure 	Accompagnateur 	difficulté dénivelé longueur	durée totale
 <b>Samedi 7 sept.</b>	<b>LES CANALETTES DEPUIS DURZON</b>  IGN 2642 OT Le Caylar La Couvertoirade	<b>A 90 km de Montpellier</b> Par A75 direction Lodève. Sortie du Caylar, puis direction Nant. Avant Nant, prendre la direction Source du Durzon, <b>1 heure 05</b>	Après Le Liquier, prendre la D 178. Se garer sur le bas-côté <b>GPS : N43° 996915 E 3° 285325 9 h 30</b>	Guy <b>CLIMENT</b> 	<b>P1-T1</b> L = 12,31 km D = 216 m Altitude de 515 m à 730 m	<b>5 h 30</b>
<b>Dim 8 sept.</b>	§	<b>La randonnée avancée au samedi 7 septembre vous permettra de participer dimanche à la fête des associations.</b> Un lien framadate vous a été adressé pour que celles et ceux qui peuvent et veulent représenter le MUC-Randonnée s'inscrivent et choisissent un créneau horaire de participation à cette journée.				§
<b>Dim 22 sept.</b>	<b>L'ARBORETUM DE L'ESPAZE</b> IGN 2543 OT Lamalou les Bains, l'Espinouse, Le Caroux	<b>A 75 km de Montpellier</b> Via A750 - Sortie 55 Lac du Salagou Celles, Octon, La Tour-su-Orb et Camplong <b>1 heure</b>	Camplong : terrain de foot Chemin du mineur. <b>GPS : 43.679767 et 3.113692 9 h 30</b>	Françoise <b>OFFEN</b> 	<b>P1-T1</b> Alt max 750 m L = 12,500 km D = 500 m	<b>6 h</b>
<b>Sam - Dim 5 et 6 oct.</b>	<b>MANOSQUE</b> le 5/10 à 14h00 visite guidée du centre-ville le 6/10 rando autour de Manosque	<b>A 209 km de Montpellier</b> Détails et autres renseignements donnés ultérieurement Hôtel Hôtel-Centre Regain Les Portes de Haute Provence 04220 Sainte-Tulle à 4 km de Manosque <b>2 heures</b>	<b>repas du soir, nuit et petit-déjeuner :</b> Complexe Hôtelier et Centre Regain	Marie-Claude <b>GUIBERT</b> 	§	§
<b>Program mation addition nelle Samedi 12 octobre</b>	<b>LES CORNICHES DU MÉJEAN (Lozère)</b> IGN 26400T Gorges du Tarn et de la Jonte	<b>A 139 km au Nord-Ouest de Montpellier</b> Via A750 et A75 direction Millau. Prendre la sortie 44.1-Gorges du Tarn et quitter A75. Continuer sur D29 en direction du Rozier <b>1 h 40</b>  <b>Certains peuvent choisir de coucher sur place la veille.</b>	<b>Le Rozier (48150)</b> Parking (avec sanitaires) au cœur du village Route de Capluc <b>GPS : (lat, lng) 44.1912,3.2071  9 h 30</b>	Jean-Yves <b>BONNAMOUR</b> 	<b>P2-T3</b> Alt max 870m L = 12 km D = 625 m <b>Randonnée assez sportive avec quelques passages aériens vertigineux</b>	<b>5 h</b>

<b>Dim 20 oct.</b>	<b>PÉGAÏROLLES DE L'ESCALETTE (Hérault - 34700)</b> IGN 2642OT Le Caylar - La Couvertorade	<b>À 62 km, au Nord Ouest de Montpellier</b> Via A750 et A75 direction Millau. Sortie 51 Pégairolles de l'Escalette  <b>49 min</b>	<b>Pégairolles-de- l'Escalette (34700)</b> Parking des randonneurs : <b>GPS : 43.8024,3.3235 9h30</b>	Jean-Yves <b>BONNAMOUR</b> 	<b>P2-T1</b> Alt max 740 m L = 15,5 km D = 608 m Difficulté : Moyenne	<b>6 h 30</b>
<b>Dim 3 nov.</b>	<b>LES MOULINS DU VIDOURLE</b> IGN 2842 OT Sommières Vergèze	<b>A 40 km de Montpellier.</b> Via D613 direction Vendargues, puis D610 vers Castries, jusqu'à Sommières  <b>45 minutes</b>	<b>Sommières</b> Départ : Esplanade rive gauche du Vidourle, près des arènes <b>GPS N 43.78672° E 4.08567° 9 h 30</b>	Olivier <b>HUGON</b> 	<b>P1 -T0</b> Alt max 93m L = 15,900 km D = 98 m	<b>5 h</b>
<b>Dim 17 nov.</b>	<b>AUTOUR DE LA SOURCE DE MALIBERT</b> IGN 2545 OT Saint Chinian	<b>A 109 km de Montpellier.</b> Aller jusqu'à Béziers : soit par l'A9 (péage, mais plus rapide) soit par l'A75. Puis prendre la D612 direction Saint-Pons-de-Thomières  <b>1 heure 20 environ</b>	<b>Parking</b> dans le village à BABEAU BOULDOUX  <b>GPS : N43° 26'13.7'' E 2° 54'58.6'' 9 h 30</b>	Marie-Claude <b>GUIBERT</b> 	<b>P0-T1</b> Alt max 543 m L = 14 km D = 400 m	<b>5 h 30</b>
<b>Dim 1 déc.</b>	<b>LE COULAZOU</b> IGN 2743 ET Montpellier Palavas-Les-Flots	<b>A 17 km de Montpellier.</b> Par la D5 se diriger vers Lavérune, puis Pignan et enfin Cournonterral.  <b>30 minutes</b>	<b>Cournonterral</b> Parking terre-plein au-dessous de l'église et de la tour sarrasine <b>GPS : N 43.559153° E 3.718993° ou 43°33'30'' N 03°43'09'' E 9 h 30</b>	Jean-Pierre <b>BAEZA</b> 	<b>P1-T0</b> Alt max 163 m L = 14,9 km D = 209 m	<b>6 h</b>
<b>Dim 15 déc.</b>	<b>MONTAGNE DE LA SELLETTE</b> IGN 2642 OT et 2642 ET	<b>A 28 km de Montpellier.</b> Direction Saint Martin de Londres, avant Saint Martin de Londres , au rond-point, direction Viols le Fort par D113 et D32  <b>35 minutes</b>	se garer dans centre de Viols le Fort, parking près du Chemin du Patus,  <b>GPS : 43.742673 3.702814 9 h 30</b>	Yves <b>VILLENEUVE</b> 	<b>P1-T1</b> Alt max 501 m L = 14 km D = 350 m  possibilité de faire 16 km	<b>6 h</b>

\* carte IGN Top 25 au 1/25 000

\* Indications sur les difficultés :

**P** = pénibilité croissante de 0 à 3 – **T** = Technicité croissante de 0 à 3 – **D** = dénivelé cumulé – **L** = longueur totale de la sortie.

\* durée totale = marche et arrêts !