

CALENDRIER des SORTIES des 3^{ème} - 4^{ème} 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 !**

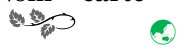








Téléphone des accompagnateurs :






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

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

* 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 !