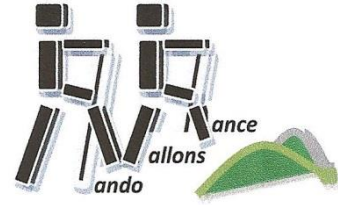


PROGRAMME DES RANDOS WE ET MARDIS

1^{er} trimestre 2019



Dimanche 13/01/19 Murasson - Sentier du Liamou

12 km - 363m de dénivelé cumulé - 3h30.

Départ : 13h salle des fêtes de Murasson.

Covoiturage : 12h à Coupiac, 12h15 à Plaisance et 12h30 à St Sernin. - Trajet : 53km - 1h.

Responsable : Lionel 06.37.78.49.50

Mardi 22/01/19 Monteils - Sentier des Monts

11,260km - 433m de dénivelé cumulé - 4h30.

Départ : 13h place de l'église à Monteils.

Covoiturage : 12h30 à Coupiac, 12h30 à St Sernin - Trajet : 14km – 25mn

Responsable : Solange 06.78.10.77.81

Samedi 26/01/19 St Félix de Sorgue - Circuit des Hospitaliers

12,850km - 392m de dénivelé cumulé - 4h

Départ : 12h Place de l'église à St Félix de Sorgue.

Covoiturage : Coupiac 10h45, Plaisance 11h, St Sernin 11h15. - Trajet : 52km - 1h15

Responsable : Béatrice 06.08.07.55.13.

Dimanche 10/02/19 Saint-Vincent - Sur les traces des statues menhirs

9km - dénivelé 100m - 3h

Départ : 12h place de St Vincent

Covoiturage : Coupiac 11h15, St Sernin 11h30. - Trajet : 35km 45mn

Responsable : Béatrice 06.08.07.55.13.

Mardi 19/02/19 La Lauzière - Sentier Nature et détente

Rando pour recherche d'itinéraires pour les randonnées de la fête de l'association à St Juéry

Départ : 10h Notre Dame de la Lauzière, via Ennous et St Juéry.

Covoiturage : Coupiac, Plaisance et St Sernin 9h30 - Trajet : 15km 20mn

info : Martine : 06.89.45.34.09

Samedi 23/02/19 La Selve - Ardenne Sauguières, Puech Ventoux. Rando gourmande

11,5km - 180m de dénivelé positif - 3h30

Départ : 9h Place du Monument aux Morts

Covoiturage : St Sernin 7h45, Plaisance 8h et Coupiac 8h15 et Réquista Place de l'église à 9h35.

Trajet à partir de St Sernin : 46km - 1h Coupiac : 30km – 42mn

Attention : nous marcherons le matin et terminerons par un repas au restaurant Le Selvois.

NB : Inscription nécessaire pour le repas au plus tard le 16/02/19 auprès de Martine .

Responsable : Martine 06.89.45.34.09

Dimanche 10/03/19 La Panouse de Cernon - Le trail des Maquisards

12,560km - 513m dénivelé cumulé - 5h - Repas tiré du sac

Départ : 11h Place de la Jasse

Covoiturage : Coupiac 9h30, Plaisance 9h45 et St Sernin 10h.

Trajet : 1h20 - 62km

Responsable : Isabelle 06.84.63.15.48.

Mardi 19/03/19 Brasc - Boucle de Brasc à St Dalmazie

10 km - 3h30

Départ : 10h Place de l'Eglise à Brasc.

Covoiturage : Coupiac 9h45, Plaisance 9h30, St Sernin 9h15 - Trajet : 10mn - 6km

Responsable : Pierre 06.77.88.52.24

Samedi 23/03/19 St Martin de Faux - Randonnée gourmande

10km - 160m dénivelé - 3h

Départ : 9h30 Place de l'Eglise à St Martin de Faux.

Covoiturage : Coupiac 8h15, 8h St Sernin, Plaisance a le choix de rejoindre Coupiac ou St Sernin.

Trajet : de St Sernin 69km - 1h27 et de Coupiac 48km - 1h08

NB : Inscription nécessaire pour le repas auprès de Lionel.

Responsable : Lionel 06.37.78.49.50.

La prochaine réunion de préparation de programme pour le 2^{ème} trimestre est fixée au 11mars à 14h chez Martine.