



# ARSEL de JACOU - randonnées du 2ème trimestre 2019

Marcheurs : \* Tous \*\* Moyens \*\*\* Bons \*\*\*\* Très bons

Rassemblements et départs du centre oecuménique



Date	Niv	Heure départ	Nom de la rando	Long km	Durée	Déniv en m	Lieu de départ	Dist Jacou	N° de carte	Responsable rando	N° tél	Animateur adjoint
Mardi 2 avril	A***	7h30	Le Pas de l'Escalette	16km	5h30	700m	Pégairolles de l'Escalette	68km 7€	2642O	Alain Roussel	0631241591	
Mardi 2 avril	B**	8h30	Les corniches de la Vis	12km	4H00	250m	Blandas	65km 6€	2642ET	Michel Gobin	0669923155	Jean-Pierre Grandjean
Jeudi 4 avril	C	14h00	Le Zoo de Lunaret	6km	2h30	100m	Parking Zoo de Lunaret	8km 1€	2743ET	Jacky Jouannés	0698404614	Alphonse Lecroq
<b>Samedi 6 avril soirée anniversaire des 30 ans de l'ARSEL</b>												
Mardi 9 avril	A***	8h00	Le circuit de l'oiselet	18km	5h30	650m	Saint Laurent le Minier	50km 5€	2641ET 2642ET	Alphonse Lecroq	0771948617	
Mardi 9 avril	B***	9h00	Le pont du Hasard	11km	4h00	250m	Corconnes mairie	27km 3€	28420T	François Tobia	0633332368	Michel Gobin
Jeudi 11 avril	C	14h00	Bois Saint Sauveur	5km	2h30	117m	Saint Clément de Rivière	10km 1€	2742ET	Christian Carreras	0688834804	Alphonse Lecroq
Mardi 16 avril	A***	8h00	Usclas du Bosc	18km	5h30	500m	Usclas du Bosc	56km 6€	2642O 2643OT	Christian Cames	0685260736	
Mardi 16 avril	B*	8h30	Circuit de l'eau	14,5km	4h00	55m	Gignac	35km 3€	2643E	Christian Carreras	0688834804	Christophe Combe
Jeudi 18 avril	C	14h00	Murles	6,5km	2h15	150m	Murles parking église	18km 2€	2742ET	Alain Roussel	0631241591	Michel Gobin
<b>Dimanche 21 avril (Pâques) et Lundi 22 avril (lundi de Pâques)</b>												
<b>Du Lundi 22 avril au lundi 29 avril voyage au Portugal</b>												
Mardi 23 avril	A***	7h30	Beauté des Alpilles	12km	5h00	400m	Entre Maussane les Alpilles et Saint Rémy sur la D5	100km 10€	3042OT	Christophe Combe	0667266477	
Mardi 23 avril	B**	9h00	Puech Bouissou - Roc de la Vigne	14km	4h30	400m	Les Lavagnes	50km 5€	2642ET	Jean-Luc Arvieu	0650889886	Alphonse Lecroq
Jeudi 25 avril	C	14h00	Pouols	7km	2h30	50m	Lac de Cécélès	15km 1€	2742ET	Jean-Luc Arvieu	0650889886	Gilles Ricard
Mardi 30 avril	A***	8h00	Col des Fosses	17km	5h30	650m	Saint Roman de Codières	60km 6€	2741ET	Jean-Luc Arvieu	0650889886	
Mardi 30 avril	B*	9h00	Entre Saint Just et Saint Nazaire de Pezan	14,6km	4h15	100m	Saint Just	20km 2€	2843OT	Alphonse Lecroq	0771948617	Christian Cames
<b>Mercredi 1er mai</b>												
Jeudi 2 mai	C	14h00	Le Patus	5,5km	2h00	170m	Parking route de Saint Mathieu à Prades	10km 1€	2742ET	Marc Olivier	0637136857	Christian Carreras
Mardi 7 mai	A***	7h30	Autour de Lamalou	17km	5h00	700m	Lamalou les Bains	90km 9€	2543OT	Christian Carreras	0688834804	
Mardi 7 mai	B**	8h30	Le cirque du bout du monde	11km	4h00	350m	Hameau de Gourgas	70km 7€	2642O	Alain Roussel	0631241591	Michel Gobin
Jeudi 9 mai	C	14h00	La Lauzière	6,1km	2h00	126m	Route de Quissac à Fontanés	15km 2€	2742ET	Marc Olivier	0637136857	Jean-Pierre Grandjean
<b>Du 11 au 15 mai mini séjour B et C à Santa Susanna (Costa Brava)</b>												
Mardi 14 mai	B**	9h00	Autour de Salèlle du Bosc et de Saint Jean de la Blaquièrre (une seule rando commune A et B)	12km	3h40	220m	Centre de Salèlles	45km 4€	2643OT	Gilles Ricard	0684955108	Alain Roussel

*Veuillez respecter les consignes d'équipements (chaussures de randos obligatoires) et de marche données par l'animateur*



# ARSEL de JACOU - randonnées du 2ème trimestre 2019

Marcheurs : \* Tous \*\* Moyens \*\*\* Bons \*\*\*\* Très bons

Rassemblements et départs du centre oecuménique



Date	Niv	Heure départ	Nom de la rando	Long km	Durée	Déniv en m	Lieu de départ	Dist Jacou	N° de carte	Responsable rando	N° tél	Animateur adjoint
Jeudi 16 mai	C	14h00	Puech Olivet	5,5km	2h00	111m	Saint Vincent de Barbeyrargues	8km 1€	2742ET	Marc Olivier	0637136857	Michel Gobin
<b>Vendredi 17 mai : traversée de la Seranne sur 23km, pour les très bons marcheurs, avec un dénivelé de 400m (dépose et récupération des marcheurs par des volontaires de l'ARSEL)</b>												
Mardi 21 mai	A***	7h00	Gorges du Briant	11km	5h00	500m	Minerve	127km 12€	2444ET	Alphonse Lecroq	0771948617	
Mardi 21 mai	B**	9h00	Les Républiques	12km	4h00	300m	Cournontéral	23km 2€	2743ET	Christian Cames	0685260736	Michel Gobin
<b>Mercredi 22 mai : goûter salle Prévert pour les anniversaires du 2ème quadrimestre 2019 pour les adhérents qui ont cotisé le supplément de 13,00€</b>												
Jeudi 23 mai	C	14h00	Bois des Clastres	5,5km	2h00	118m	Valflaunés	10km 1€	2742ET	Marc Olivier	0637136857	Alphonse Lecroq
Mardi 28 mai	A****	7h30	Le Lingas	18km	6h00	1000m	Aumessas	50km 5€	2641ET 2642ET	Jean-Pierre Grandjean	0676182324	
Mardi 28 mai	B*	8h30	Le Pont du Gard autrement	12,5km	4h30	400m	Sernhac	66km 7€	2942OT	Michel Gobin	0669923155	François Tobia
<b>Jeudi 30 mai Ascension (pas de randonnée)</b>												
<b>Le vendredi 31 mai les 4000 marches réservées aux bons marcheurs (pique-nique ouvert à tous) : une annonce spécifique sera envoyée</b>												
Mardi 4 juin	A***	7h15	Le saut et lac de Vezoles	16,5km	5h30	630m	Langlade	112km 11€	2444ET 2443ET	Christophe Combe	0667266477	
Mardi 4 juin	B**	8h30	De Vacquières à Brouzet les Quissac	12,5km	3h40	140m	Centre de Vacquières	25km 3€	2742ET 2842O	Gilles Ricard	0684955108	Alphonse Lecroq
Jeudi 6 juin	C	9H00	Le Pène	5,5km	2h00	216m	Buzignargues	15km 2€	2842OT	Marc Olivier	0637136857	Christophe Combe
<b>Jeudi 6 juin journée tourisme : Roussillon, Les Bories et Gordes</b>												
Mardi 11 juin	A***	7h30	Le Vialais, La Derret d'Arete et le Caroux	18,5km	6h15	730m	Village de Douch parking	110km 11€	2543OT	Alain Roussel	0631241591	
Mardi 11 juin	B*	9h00	Les berges du Vidourle	16km	4h30	100m	Quissac (le collège)	40km 4€	2842O 2741ET	Jacky Jouannés	0698404614	Alphonse Lecroq
Jeudi 13 juin	C	9h00	Bois Galinier	5km	2h00	78m	Saint Bauzille de Montmel	10km 1€	2742ET 2842OT	Marc Olivier	0637136857	François Tobia
Mardi 18 juin	A***	7h30	Crêtes de Dio et Mont Martin	18km	5h00	650m	Valquières	70km 7€	2643OT	Jacky Jouannés	0698404614	
Mardi 18 juin	B**	8h30	Le long de la Buèges	13km	4h30	330m	Saint Jean de Buèges	55km 5€	2642ET	Christian Carreras	0688834804	Alain Roussel
<b>Mercredi 19 juin repas champêtre de fin de saison au parc de Bocaud : repas tiré du sac et l'ARSEL offre l'apéritif et la brasucade</b>												
Jeudi 20 juin	C	9h00	Saint Clément de Rivière	6,7km	2h15	60m	Saint Clément de Rivière	10km 1€	2742ET	Christian Cames	0685260736	Christian Carreras
<b>Du 22 au 29 juin semaine séjour montagne au Sauze (vallée de l'Ubaye)</b>												
Mardi 25 juin	B**	7h30	Les Fermes Caussebardes (une seule rando commune A et B)	13km	4h30	340m	Le Coulet	60km 6€	2642ET	Christian Carreras	0688834804	Alain Roussel

**LES RENDEZ VOUS DE LA RENTREE (sous réserve de confirmation)**  
**ASSEMBLEE GENERALE DE L'ARSEL : 4 ou 5 septembre 2019**  
**LA FOIRE AUX ASSOCIATIONS : samedi 7 septembre 2019**

*Veuillez respecter les consignes d'équipements (chaussures de randos obligatoires) et de marche données par l'animateur*