



ARSEL de JACOU - randonnées du 4ème trimestre 2019

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



Date	Niv	Heure départ	Nom de la rando	Long km	Durée	Dénav en m	Lieu de départ	Dist Jacou	N° de carte	Responsable rando	N° tél	Animateur adjoint
Mardi 3 septembre à 17h00 à la salle Prévert : Assemblée Générale ARSEL												
Samedi 7 septembre après-midi au parc de Bocaud : foire aux associations												
Mardi 10 sept	A***	7h30	Le Vialais et le Caroux	18,5km	6h15	730m	Parking Douch	110km 10€	2543OT	Alain Roussel	0631241591	
Mardi 10 sept	B*	8h30	L'art et la vigne	12km	4h30	200m	Montagnac	61km	2643ET et 2645ET	Jean-Pierre Grandjean	0676182324	Christian Carreras
Jeudi 12 sept	C	9h00	La Fontanaride	5km	2h00	54m	Parking à gauche de Couquerolles à Teyran	5km 1€	2742ET e 2743ET	Jacky Jouannés	0698404614	Alphonse Lecroq
Vend 13 sept	B*	19h00	Marche de nuit (avec frontale) : repas tiré du sac au lac du Crés (apéritif amené par l'ARSEL)	10km	3h00	50m	Parking de la Passerelle (Jacou)	0km	2743ET	Michel Gobin	0669923155	Alphonse Lecroq
Du lundi 16 au vendredi 20 septembre : mini séjour Vernet les Bains												
Mardi 17 sept	AB**	8h30	Le Salagou	15km	4h00	300m	Celles	50km 5€	2643O	Christian Carreras	0688834804	Choisi dans le groupe
Jeudi 19 sept	C	9h00	Pont roman	6km	2h30	30m	Les Matelles	18km	2442ET	Christian Carreras	0688834804	Choisi dans le groupe
Mardi 24 sept	A***	8h00	Le plateau de Guilhaumard	18km	5h00	450m	Mas Raynal à Cornus	90km	2542E	Alphonse Lecroq	0771948617	
Mardi 24 sept	B**	8h30	Le pioch de la Sure	13km	4h00	270m	Liausson	60km 6€	2643O	Michel Gobin	0669923155	François Tobia
Jeudi 26 sept	C	9h00	Source du salaison	5,9km	2h00	200m	Assas (citerne D26)	6km 1€	2742ET	Christian Cames	0685260736	Michel Gobin
Mardi 1er Oct	A****	7h30	Seranne / Pontel	18km	6h00	700	Pégairolles de Buèges	55km 5€	2642ET	Jacky Jouannés	0698404614	
Mardi 1er Oct	B**	8h30	Le pont des Chèvres	11km	4h00	220m	Sumène	50km 5€	2741ET	Alain Roussel	0631241591	Michel Gobin
Jeudi 3 Oct	C	14h00	Lez et Nature	5km	2h00	90m	Tennis Montferrier	7km 1€	2743ET	Marc Olivier	0637136857	Alphonse Lecroq
Mardi 8 Oct	A***	8h00	Le rocher de la Vierge	17km	5h00	500m	Saint jean de la Blaquièrre	50km 5€	2642ET et 2643OT	Christian Carreras	0688834804	
Mardi 8 Oct	B**	9h00	Les gorges du Gardon	12,5km	4h15	150m	Parking Russan	70km 7€	2941O	Alain Roussel	0631241591	Michel Gobin
Mercredi 9 octobre	16h00	Goûter salle Prévert pour les anniversaires du 3ème quadrimestre 2019 pour les adhérents qui ont cotisé le supplément de 13,00€										
Jeudi 10 Oct	C	14h00	Les berges du Lez	6km	2h30	70m	parking Botanic à Clapiers	3km 1€	2743ET	Michel Gobin	0669923155	François Tobia
Mardi 15 Oct	A****	7h15	Crête des Alpilles (prendre autoroute péage 3,00€)	18,5km	5h30	600m	Saint Remy de Provence	100km 10€	3042OT	Christophe Combe	0667266477	
Mardi 15 Oct	B***	8h30	Puech Bouissou	14km	4h30	400m	Les Lavagnes	50km 5€	2642OT	Jean-Luc Arvieu	0650889886	Jean-Pierre Grandjean
Jeudi 17 Oct	C	14h00	Les Garbeides	5km	2h00	70m	Cimetière Le Triadou	18km 2€	2742ET	Marc Olivier	0637136857	Alphonse Lecroq
Mardi 22 Oct	A****	8h00	Plateau de Courcol	19km	6h00	860m	Usclas du Bosc (34) : statue de la vierge	56km 5€	2642O et 2643OT	Christian Cames	0685260736	
Mardi 22 Oct	B*	8h30	De Mèze à Bellevue	14km	4h30	150m	Mèze	43km 4€	2645ET	Jean-Pierre Grandjean	0676182324	Alphonse Lecroq
Jeudi 17 Oct	C	14h00	Bois de mon Villa	5km	2h00	50m	Rendez vous et départ Parking La Passerelle (Jacou)	0km	2643ET et 2645ET	Marc Olivier	0637136857	Michel Gobin
Jeudi 24 octobre	16h30	Aire de la Coquille à Jacou, après la balade : chataignes + grillades + dessert offerts aux adhérents de l'ARSEL										
Mardi 29 Oct	A***	7h30	Les corniches de Lauroux	15,5km	5h00	860m	Parking cimetière de Lauroux	70km 7€	2642ET	Jacky Jouannés	0698404614	



ARSEL de JACOU - randonnées du 4ème trimestre 2019

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



Date	Niv	Heure départ	Nom de la rando	Long km	Durée	Dénav en m	Lieu de départ	Dist Jacou	N° de carte	Responsable rando	N° tél	Animateur adjoint
Mardi 29 Oct	B**	9h00	Le circuit de l'eau à Agde	12,5km	3h30	10m	Moulin des Evêques Agde	50km 5€	2645ET	Alphonse Lecroq	0771948617	Jean-Pierre Grandjean
Jeudi 31 Oct	C	14h00	Pourols	7km	3h00	50m	Lac de Cécélès	15km 1€	2742ET	Jean-Luc Arvieu	0650889886	Alphonse Lecroq
Mardi 5 Nov	A***	7h30	Les ravins de Gorniès	16,5km	600	800m	Gorniès l'Escoutet	55km 5€	2642ET	Christophe Combe	0667266477	
Mardi 5 Nov	B**	9h00	Font Saint Pierre	12,5km	4h00	230m	Parignargues (30) : parking du lavoir	40km 4€	2842E	Christian Cames	0685260736	Michel Gobin
Jeudi 7 Nov	C	13h30	Au sud de Saint Geniès des Mourgues	6km	2h00	50m	Saint Geniès des Mourgues	14km 1€	2843OT	Yves Théron	0662541251	François Tobia
Mardi 12 Nov	A****	8h00	Saint Privat / le pas de l'Aze	20km	5h30	690m	Saint Privat	55km 5€	2630OT	Jean-Luc Arvieu	0650889886	
Mardi 12 Nov	B***	8h30	Lou camin farrat	12,5km	4h30	480m	Soubés	60km 6€	2642OT	François Tobia	0633332368	Michel Gobin
Jeudi 14 Nov	C	9h00	Mini sac à dos : La devèze	10km	3h00	50m	Vérargues	18km 2€	2843ET	Marc Olivier	0637136857	Alain Roussel
Samedi 16 nov		19h00	Soirée ARSEL avec animation à la salle Prévert : chaque adhérent apporte un plat salé et/ou sucré, les boissons sont fournies par l'ARSEL (inscription fin octobre)									
Mardi 19 Nov	A***	8h00	Les crêtes de l'Hortus	18km	5h00	480m	Valflaunès	25km 2€	2742ET	Alain Roussel	0631241591	
Mardi 19 Nov	B**	9h00	Notre-dame de Prime-Combe	12km	4h00	260m	Vic le Fesq	37km 4€	2842OT	Michel Gobin	0669923155	Jean-Pierre Grandjean
Jeudi 21 Nov	C	13h30	Balade à Viols en Laval	7km	2h00	100m	Viols en Laval	32km 3€	2472ET	Yves Théron	0662541251	Jean-Pierre Grandjean
Mardi 26 Nov	A**	8h00	Le bois de Monnier	16km	5h00	400m	Parking près d'Ugagnaux à 3km de Pompignan (route de Ferrières)	37km 4€	2742ET	Christophe Combe	0667266477	
Mardi 26 Nov	B***	8h30	Le Castelas de Montpeyroux	10,5km	3h30	440m	Parking à gauche avant le hameau du Barry	45km 4€	2642ET	Jacky Jouannès	0698404614	Jean-Pierre Grandjean
Jeudi 28 Nov	C	13h30	Matte Redonne	6km	2h00	130m	Cazevieille	22km 2€	2742ET	Marc Olivier	0637136857	Christian Carreras
Mardi 3 Déc	A***	8h00	La forêt de Parlatges	16km	5h30	720m	Saint Pierre de la Fage	60km 6€	2642ET	Alphonse Lecroq	0771948617	
Mardi 3 Déc	B**	9h00	Le Mazet de Mr Lebrun	11km	3h30	60m	Aujargues	30km 3€	2842OT	Marc Jauffret	0681905426	Jean-Claude Gaillard
Jeudi 5 Déc	C	13h30	Château de Montlaur	5km	2h00	80m	Montlaur château	10km 1€	2742ET et 2842OT	Michel Gobin	0669923155	François Tobia
Mardi 10 Déc	A***	8h00	Les Lavagnes les Pins de Salzman	17km	6h00	640m	Les Lavagnes	60km 6€	2643ET et 2645ET	Jean-Luc Arvieu	0650889886	
Mardi 10 Déc	B**	9h00	Capitelles et clapas	13,5km	4h30	220m	Langlade (30)	43km 4€	2842OT	François Tobia	0633332368	Jean-Claude Gaillard
Jeudi 12 Déc	C	13h30	Bois Nègre	5,8km	2h00	99m	Montaud	13km 1€	2842OT	Marc Olivier	0637136857	Alphonse Lecroq
Mardi 17 Déc	A**	8h30	Miellerie	18km	5h00	150m	Cave coopérative de Crespian 30	30km 3€	2842OT	Alphonse Lecroq	0771948617	
Mardi 17 Déc	B**	8h30	Miellerie	12km	4h00	100m	Cave coopérative de Crespian 30	30km 3€	2842OT	Michel Gobin	0669923155	Christian Cames
Jeudi 19 Déc	C	13h30	Les Lauzières	6,2km	2h00	125m	Après Fontanés D109	20km 2€	2742ET	Marc Olivier	0637136857	Christian Carreras
Lundi 31 décembre	Soirée ARSEL de la Saint Sylvestre à la salle Prévert : une inscription spécifique vous sera envoyée fin Novembre											