

RANDO ACAD' FFR **SAISON 2023/2024**

SORTIES DE MERCREDI **NOVEMBRE + DÉCEMBRE**

Animatrices et Animateur :

Martine Guigue	06 27 47 62 80
Sabine Roche	06 74 94 52 37
Mercédes Lurbe	07 61 98 00 53
Thierry Bernard-Guële	06 61 89 61 83

*Merci de vous inscrire par **sms** sur le portable de l'animatrice(eur) concerné(e) **au plus tard le mardi avant 18h00.***

Les animateurs se réservent la possibilité de reporter ou remplacer une randonnée en raison des conditions météorologiques défavorables ou tout autre évènement.

Mercredi 8 novembre avec Martine

Destination : L'Alaric à partir de Moux (40 km de Narbonne)

- Signal de l'Alaric, Ruines du Prieuré de St.Michel de Nahuze -

Distance/dénivelé : 14,6 km / 650 m

Départ : 8 h Parc de la Campanie ou 8h30 à 4,4 km de Moux (plan suivra)

Covoiturage : 20 € /voiture

Mercredi 15 novembre avec Thierry

Destination : Embres et Castelmaure (38,5 km de Narbonne)

Distance/dénivelé: 18 km / 580 m

Départ: 8h30 Espace Liberté ou 9h15 parking du Foyer d'Embres

Covoiturage: 19,30 € /voiture

Pantalons, manches longues et bâtons conseillés

Mercredi 22 novembre avec Sabine

Destination : Saint Laurent de la Cabrerisse (28 km de Narbonne)

- Cirque de Viviès -

Distance/dénivelé : 17,7 km / 550 m

Départ : 8h30 Parc de la Campane ou sur place à déterminer

Covoiturage : 14 € / voiture

Descente raide dans le Cirque de Viviès

Mercredi 29 novembre avec Martine

Destination : Fontjoncouse (30 km de Narbonne) –l'Arche perdue, St.Victor, la Caune du Beurre -

Distance/dénivelé : 17 km / 500 m

Départ : 8h00 Espace Liberté ou 8h30 parking à l'entrée du village

Covoiturage : 15 € /voiture

Mercredi 6 décembre avec Sabine

Destination : Roujan (Hérault) (56 km de Narbonne)

Distance/dénivelé : 16,8 km / 490 m

Départ : 8h00 Parc de la Campane ou parking du Château de Cassan

Covoiturage : 28 € /voiture

Mercredi 13 décembre avec Mercedes

Destination : Talairan (34 km de Narbonne) – le Sentier du Facteur –

Distance/dénivelé : 17,5 km / 330 m

Départ : 8h00 Parc de la Campane ou 8h30 parking rue du Prieuré à Talairan

Tarif covoiturage : 17 €/voiture

Mercredi 20 décembre avec Martine

Destination : La Palme (28 km de Narbonne) - le Plateau, visite du village –

Distance/dénivelé : 15,5 km / 350 m

Départ : 8h30 Espace Liberté ou 9h00 parking Salle des fêtes à La Palme

Tarif covoiturage : 14 € / voiture

REPRISE DES RANDONNÉES
MERCREDI 10 JANVIER