

# RANDO ACAD' FFR SAISON 2023/24

## SORTIES de MERCREDI AVRIL \* MAI \* JUIN

Animatrices et Animateur :

Martine Guigue	06 27 47 62 80	Mercédes Lurbe	07 61 98 00 53
Sabine Roche	06 74 94 52 37	Thierry Bernard-Guêlle	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.*

### **Mardi 23 au jeudi 25 avril : séjour en Espagne (Martine)**

**Mercredi 1<sup>er</sup> mai** avec Martine (Sabine et Thierry absents)

**Destination** : Quintillan (44 km de Narbonne)

**Distance/dénivelé** : 19,7 km / 670 m dén.

**Départ** : 8 h00 Espace Liberté ou 8h50 Coopérative de Quintillan

**Tarif de covoiturage** : 22 €/voiture

**Mercredi 15 mai** avec Mercedes (Sabine absente)

**Destination** : Azillanet – Grotte d'Aldène (31 km de Narbonne)

**Distance/dénivelé**: 18 km / 500 m

**Départ** : 8h30 Parc de la Campanne ou 9h00 parking église St.Laurent à Azillanet

**Tarif de covoiturage**: 15,50 €/voiture

**Mercredi 22 mai** avec Sabine (Mercedes absente)

**Destination** : Vignevieille (51 km de Narbonne)

**Distance/dénivelé** : 18,9 km / 700 m

**Départ** : 8h00 Parc de la Campanne ou 9h00 parking à côté du tennis (en arrivant par la D212 première route à droite)

**Tarif de covoiturage** : 25,50 /voiture

**Mercredi 29 mai** avec Martine (Sabine + Thierry + Mercedes absents)

**Destination** : Condades (Riols 34) (48 km de Narbonne)

**Distance/dénivelé** : 17,5 km / 600 m

**Départ** : 8h00 Parc de la Campane ou 9h00 rue du pressoir à Condades

**Tarif covoiturage** : 24 € /voiture

**Mercredi 5 juin** avec Mercedes (Sabine et Thierry absents)

**Destination** : Leucate – château -village- falaise – étang (37 km de Narbonne)

**Distance/dénivelé** : 16 km / 100 m

**Départ** : 8h30 Espace Liberté ou 9h10 parking face cimetière de Leucate

**Tarif covoiturage** : 18,50 € /voiture

**Mercredi 12 juin** avec Sabine (Martine+ Thierry +Mercedes absents)

**Destination** : Mouthoumet –Le Milobre de Massac (54 km de Narbonne)

**Distance/dénivelé** : 18km / 870 m

**Départ** : 8h00Parc de la Campane ou 9h00 parking à droite à l'entrée du village

**Tarif covoiturage** : 27 € /voiture

**Mercredi 19 juin** avec Thierry (Martine et Mercedes absentes)

**Destination** : Berlou (43 km de Narbonne)

**Distance/dénivelé** : 19 km / 625 m

**Départ** : 8H00 Parc de la Campane ou 8h45 parking centre de Berlou

**Tarif covoiturage** : 21,50 € / voiture

Randonnée un peu sportive, débute par 400 m de dénivelé sur les 3 premiers km.

Bâtons recommandés

**Mercredi 26 juin** \*\*\* Paella chez Carmen et Philippe \*\*\* (avec participation financière de chacun)

**VACANCES D'ETE \*\*\*\* RENTREE MERCREDI 4 SEPTEMBRE**