

PROGRAMME RANDONNEES ASPTT AURILLAC Du 30/8/19 au 29/12/19

Renseignements :

Maryse Georges 06.75.68.18.05 ou Germaine Flagel 06.84.03.70.88

**Téléphonez le vendredi soir en cas de météo incertaine,
la randonnée pouvant être modifiée ou supprimée en cas de mauvais temps.**

| DATE | LIEU | Départ : ASPTT Arpajon | Guide | RENSEIGNEMENTS SUPPLEMENTAIRES durée/distance..... |
|--------------------------------|---|------------------------------|--|--|
| 30 - 31/08 au 04/09/2019 | Séjour Pyrénées Argelès | | Bernard | |
| 01/09/2019 | Suivant météo : Le CHAUMEIL | 13 h | Germaine | 8 kms, 3h. |
| 08/09/2019 | 25 ^{ème} Rando Escapade en Xaintrie Noire à Gouilles | 7h45 | Yvonne | 14,5 kms, 4h30, dénivelé +/- 200m Prendre le pique-nique Café viennoiseries et Apéritif offerts par la Commune |
| 15/09/2019 | PRADIERS (vers Allanche) | 10 h | Michel | 15 kms +/-, 4/5h. Dénivelé moyen Prendre le pique-nique |
| 22/09/2019 | Journée Européenne du Patrimoine Rando découverte du patrimoine CHAMBEUIL | 13 h Gym nase ASPTT | | 4 kms, 2h. commentée par un guide Départ à 15h à la croix du parking en bas de Fraisse-Bas. Retour vers 17h : pot d'accueil offert par la commune à la Ferme du Lioran. Découverte d'une ancienne mine de lignite, de moulins, des ruines des châteaux de Chambeuil et Combrelles, fermes traditionnelles, etc. |
| 29/09/2019 | BRAME DU CERF Les Cascades Repas le soir à Albepierre Pour 20 personnes : 27 € (hors boissons) Prévenir Michel AVANT LE 20/9 michel.gazal@wanadoo.fr OU 06.30.48.68.57 | 14 h | Menu au choix prévenir Michel ☎ Germaine Florence | 9 kms, 3 h. Dénivelé 300+/-, * Marbré de lentilles de la planète au foie de volaille <u>OU</u> Vol au vent aux fruits de mer et coulis d'écrevisses > Filet mignon de porc pintadon aux cèpes et ses légumes <u>OU</u> Suprême pintade poché et pané aux morilles * Fromage de nos burons > Poirier maison <u>OU</u> Fondant chocolat maison |
| 06/10/2019 | 2 circuits possibles + ou - difficile * Mandailles / Le Piquet / Cabrespine ** Col de Legal - Cabrespine | * 10 h ** 11 h | Joel | Prendre le Pique-Nique * 5h30 – 15 Kms ** 1h - 4 Kms |
| Samedi 12/10/2019 | Rando Châtaignes avec St Flour et | | | Apéro dînatoire en fin d'aprèm. A préciser |
| 13/10/2019 | (Aurillac pour elles le matin) Le Lac du Frau de Collanges et Lac de Sauvages | 13 h | André | 12 kms, 4 h +/- Dénivelé faible 150m +/- |
| 20/10/2019 | VALLEE du CELE - Espagnac | 9 h | André | Ou : 19 kms, 6 h, dénivelé 660m Ou : 12 kms, 4 h Prendre le pique-nique |
| 27/10/2019 | LA COMBE NEGRE Sauliac Sur Célé | 9 h | Bernard | 13 kms, 3 h 30, dénivelé 210m Prendre le pique-nique |
| 03/11/2019 | MONTSALVY - RIOLS | 9 H | Bernard | 19 kms, 5 h 30, dénivelé 300/400m Prendre le pique-nique |
| 10/11/2019 | PUY de GIRGOLS | 13 h | Michel | 11,5 kms, 4 h, dénivelé 250m |
| 17/11/2019 | COLLONGES la ROUGE « Les Diables Rouges » | 9 h | Guy | 12 kms, 4 h, dénivelé 300m Prendre le pique-nique |
| 24/11/2019 | St SANTIN de MAURS Au carrefour de 3 départements | 13 h | Christel | 9/10 kms, 3 h +/- Dénivelé faible 200m +/- |
| 1 ^{er} /12/2019 | CARDAILLAC (Lot) Chemin du plan d'eau des Sagnes | 9 h 30 | Bernard | 12 kms, 4 h, dénivelé 420m Prendre le pique-nique |
| 08/12/2019 | CRESTES (Aveyron) | 13 h | André | 10 kms, 3 h. Beaux ; panoramas ; sur le Lot |
| 14/12/19 | REPAS DE NOEL | | | |
| 15/12/2019 | BELBEX / YTRAC | 13 h | Germaine | 10 kms, 2 h 30. |
| 22/12/2019 | CRANDELLES | 13 h | Yves | 14 kms, 3 h45 |
| 29/12/2019 | Les Granges | 13 h | Guy | 8 kms, 3h. |