

PROGRAMME RANDONNEES ASPTT AURILLAC Du 01/09/24 au 22/12/24

Renseignements : Christiane Bonafé 06.81.50.49.38 ou Germaine Flagel 06.84.03.70.88

 **Des changements peuvent intervenir en fonction de la météo**

DATE	LIEU	Départ : ASPTT Arpajon	Guide	RENSEIGNEMENTS SUPPLEMENTAIRES durée/distance.....
01/09/24	Raulhac Le château de Cropière -	13 h	Guy	14 kms, 4 h, Dénivelé : 500 m
04/10/24	Brame du cerf			Infos à venir
08/09/24	La montagne de la Poche	10 h	Germaine	+/- 10 kms, 4h, Dénivelé moyen Emporter le pique-nique
15/09/24	La Thuyère/le Plomb	10 h	Robert	+/- 14 kms, 5h, Dénivelé moyen 400m Emporter le pique-nique
22/09/24	Pailherols - Ma Montagne	13 h	Christiane	10 kms, 3 h, Dénivelé : 290 m
29/09/24	Le vallon d'Espeyrac	9 h 30	André Maryse	13 kms, 5 h, Dénivelé : 460 m Prendre le pique-nique
06/10/24	POLMINHAC La ronde des châteaux	13 h	Françoise	7,5 kms, 2h30, Dénivelé : 240 m
12/10/24	JUNHAC Le mur du diable + Soirée Châtaignes	13h15	Bernard	10 kms, 3 h, Dénivelé : 520 m
13/10/24	Matin : Aurillac pour Elles Le Bouscatel (au-dessus de Tournemire)	13 h	Germaine	10 kms, 3 h, Dénivelé : peu
20/10/24	St Cirques Lapopie (Lot)	8 h	Joël	16 kms, 6 h, dénivelé +/- 270m Prendre le pique-nique
27/10/24	Padirac-Loubressac-Autoire (Lot)	8 h	Bernard	17 kms, 6 h, dénivelé +/- 600m Difficulté moyenne. Prendre le pique-nique
03/11/24	Le Laumier	13 h	Robert	8 kms, 2h30, Dénivelé : 400 m
10/11/24	Le téton de Vénus	12 h30	Joël	7 kms, 3h30, Dénivelé : 560 m
17/11/24	VIC La grotte des Anglais	13 h	Bernard	6,5 kms, 3 h, Dénivelé : 700 m
24/11/24	Bez (ou Bes) Beden (12)	13 h	Guy Germaine	6 kms, 2 h, pas de difficulté se dresse avec son église (XII ^e siècle) sur un éperon rocheux. C'est une presqu'île -lo bès- de la vallée escarpée de la Selves, affluent de la Truyère. C'était d'un ermitage bâti par St-Gausbert avant que celui-ci ne parte fonder vers 1070 l'abbaye de Montsalvy grâce à une donation des seigneurs de Carlat.
01/12/24	La ronde de Salilhes	13 h	Robert	7,2 kms, 3 h, Dénivelé : 480 m
07/12/24	Repas de Noël			
08/12/24	Vezac	13 h	Christiane	12 kms, 3 h, Dénivelé : 300 m
15/12/24	Vieillevie	13 h	Guy	8 kms, 2h30, Dénivelé : 250 m
22/12/24	Les bords de Cère	13 h	Bernard	10 kms, 3 h, Dénivelé : 250 m

A noter : les « randonnées santé » de moins de 2 heures, organisées par Bernard, sont ouvertes aux adhérents. Elles reprendront dès le 12/9, tous les mardis après-midi. Départ du gymnase à 14h .