



PROGRAMME SEPTEMBRE 2023

sous réserve consignes sanitaires et conditions météo

Date	Animateur	Heure Lieu de rendez- vous	Point de départ	Parcours	Temps de marche KMS dénivelé	Difficulté	COvoiturage	Observations
VENDREDI 15	DENIS	CASINO 09 30	CASINO PARKING	LES CLUSES MIGT	5 12 450		1	MARCHE EVALUATION ET INTEGRATION PENSEZ à valider vos adhésions
VENDREDI 22	SEBASTIEN	CASINO 09 30	ST JEAN PLA DE CORT Chapelle ST SEBASTIEN	LLAURO	0530 15 450		1	
DIMANCHE 24	RALLYE ASPAVAROM							
VENDREDI 29	GEORGES	CASINO 09 30	PORT VENDRES Gare	COSPRONS	4 12 400		3	Baignade offerte
DIMANCHE 1 OCT	DENIS	CASINO 09 30	LES CLUSES MIGT	COL DE PRIORAT	5 15 600		0	



ASSEZ FACILE Petite randonnée mais pas une promenade



PEU DIFFICILE dénivelé modéré



ASSEZ DIFFICILE rando soutenue nécessite un engagement physique



DIFFICILE rando très soutenue