



Dates	DIMANCHE	Itinéraires	Altitude-m mini maxi	Dénivelé cumulé	Distance km	Niveau difficulté	Rdv Pk Petit Casino heure	Animateurs
17/09/23	Murassou – La Salvetat sur Agoût		670 962	470 m	17 km	R1+	8 H 00	Daniel LOPEZ
24/09/23	Le Somail – Le Soulié		728 991	390 m	15,5 km	R1	8 H 00	Patricia COMBES
01/10/23	Les mille Marches – Langlade		390 990	710 m	16 km	R2/R3	8 H 00	Daniel LOPEZ
08/10/23	La montagne d'Alaric, Roc de l'Aigle – Moux		113 591	700	17 km	R2+	8 H 00	Jean-Marie FALCOZ
15/10/23	Les Gardies – Roqueredonde		523 824	464 m	19 km	R2	8 H 00	Patricia COMBES
22/10/23	Le Rocher des Fées – Les Salces		39 805	771 m	20 km	R3	8 H 00	Marc CARCOPINO
29/10/23	Sentier vigneron des Corbières – Ferrals Corbières		58 265	480	20 km	R2	8 H 00	Jean-Marie FALCOZ
05/11/23	Le Mont Mars – Mourèze		200 540	740 m	14 km	R3	8 H 00	Daniel LOPEZ
12/11/23	Les Falaises d'Orques – Plaisance		379 652	390 m	12,5 km	R1	8 H 00	Patricia COMBES
19/11/23	L'Ermitage du Frère Bruno – St Guilhem le Désert		95 639	710 m	17 km	R2+	8 H 00	Marc CARCOPINO
26/11/23	Le Prieuré Saint Christophe – Puisserguier		83 204	500	19,5 km	R2	8 H 00	Jean-Marie FALCOZ
03/12/23	Roque Negrel – Neffiès		107 340	440 m	16,5 km	R2	8 H 00	Daniel LOPEZ
10/12/23	La Glacière de Vinassan – Armissan		17 133	529 m	18 km	R2	8 H 00	Marc CARCOPINO
17/12/23	La grotte de Camprafaud – Camprafaud		273 662	530 m	16 km	R2	8 H 00	Patricia COMBES

Dates	JEUDI	Itinéraires	Altitude-m mini maxi	Dénivelé cumulé	Distance KM	Niveau difficulté	Rendez-vous Bd Yves Nat	Animateurs
21/09/23	La Salvetat, La Végende		670 968	400m	15,4km	R1	8 H 00	Bernard Solignac
28/09/23	Douch, Cebena Tour du Caroux		880 1090	515 m	13 km	R2	8 H 00	Daniel LOPEZ
05/10/23	Viala du Pas de Jaux		708 848	295 m	17,5 km	R2	8 H 00	Bernard Solignac
12/10/23	Portel des Corbières		20 280	328 m	14,6 km	R1	8 H 00	René Escolano
19/10/23	Cabrerolles		548 699	350 m	14 km	R2	8 H 00	Yves HANSEN/Patrick SEGURET
26/10/23	Col de Madalle, Rosis		622 847	408m	15km	R2	8 H 00	René Escolano/ Bernard Solignac
02/11/23	Bédarioux – La Chapelle St Pierre de Brousson		197 410	364 m	17,4 km	R2	8 H 00	Daniel Gibelin/Patricia Combes
09/11/23	Pézennes les Mines		236 460	460m	16km	R2	8 H 00	Bernard Solignac
16/11/23	Célessou – Fontes		63 228	358 m	14,3 km	R1	8 H 00	René Escolano
23/11/23	Villemagne / Boussagues		208 483	530m	15,8km	R1/R2	8 H 00	Bernard Solignac
30/11/23	Thézan		185 196	56 m	15 km	R1	8 H 00	Yves HANSEN/Patrick SEGURET
07/12/23	Narbonne, Montplaisir		29 256	320m	13,7km	R1	8 H 00	Bernard Solignac
14/12/23	Bages, côte de l'Estarc		5 76	240m	14km	R1	8 H 00	Bernard Solignac
21/12/23								

|

|