

TABLEAU DES RANDOS DU QUATRIEME TRIMESTRE 2018

Grande = 12 à 16 km suivant les saisons et la difficulté – allure soutenue – dénivelé moyen à fort

Moyenne = 10 à 12 km – allure modérée – dénivelé moyen

Petite = 8 à 10 km – allure tranquille – peu de dénivelé

Balade = 5 à 7 km sur terrain plat

Date	Type	Animateurs	Téléphone	Nom du circuit – nombre de km – niveau de difficulté	Lieu précis de départ	km AR	Nbre personnes
Lundi 1 octobre	Balade	Lucette Odile Joelle Paula	06 11 23 62 64	Le sentier du Garou	Lac du Bouchet au bord du Lac	40 km	annulée
Jeudi 4 octobre	Grande	Bernadette BRUN	06 76 47 74 40	Barrage de Grandgent – 25 km – à la journée	Pont du Pertuset - départ à 8h	120 km	12
	Moyenne	Jean CHARROIN	06 81 38 47 89	St-Jeures-Les Moulins-Château de Salcrup - 11km-M.	St-Jeures	70km	21
	Petite	Jean LOUBIER	07 82 61 12 04	Montbonnet -St Jean Lachalm - Longueur parcours : 9,1 km ; Dénivelé : 200 m	Montbonnet, derrière le Château d'eau (au sud, sur la petite route qui le contourne)	30	39
Lundi 8 octobre	Balade	Jean CHARROIN	06 81 38 47 89	St-Quentin - 6km	Chassaure de Chaspinhac	27km	11
Jeudi 11 octobre	Grande	Marc GONCALVES	06 78 55 23 67	Les bois de Combeneyre 13 km M+	Village de La Prade d'Aubazat	99 km	
	Moyenne	M.C Rolland / C Allemand	06 10 82 49 41	Le Vernet -La Durande 12 km environ	Le Vernet	22 km	
	Petite	Marie GACHE	07 81 00 71 10	Le sentier de Moudeyres 10 km	Parking à l'entrée de l'Etang des Barthes	50 km	
Lundi 15 octobre	Balade	Denise Duboeuf	06 84 11 92 44	Lac de Malaguet 7km		60km	
Jeudi 18 octobre	Grande	Paul BARGEON	06 82 10 50 74	Saut du chien sur le Ramel - 12km - M	Beaux parking salle des fêtes	70km	
	Moyenne	MICHEL PAUL	06 77 19 55 31	Valaugères 43260 St Hostien 12 km	Parking de l'Eglise Saint Hostien	28 km	
	Petite	Jean LOUBIER	07 82 61 12 04	Lac du Bouchet ; longueur parcours : 9,1 km / dénivelé : 140 m	Parking du Lac	36 km	
Dimanche 21 octobre	Rando Culture	Colette et Alain PAYS	06 70 84 84 69	Meilhaud ,Ronzières ,Tourzel-Ronzières ,St Vincent 13 km M + Les Grottes de Perrier 5 km M	St Cirgues sur Couze Parking devant le château	200 km	
Lundi 22 octobre	Balade	Lucette Odile Joelle Paula		Autour de Coubon	Parking de la gare de Coubon	10 km	
Jeudi 25 octobre	Grande	André BORDEL	06 30 39 79 92	Par monts et par vaux 16km7 M Dénivelé 610 M à la journée	Chilhac	100 KM	
	Moyenne	J.Escolano A Cipièrre	06 25 55 90 50	L'oratoire St Roch 11 km	Parking église Laussonne	40 km	
	Petite	Jean CHARROIN	06 81 38 47 89	St-Jeures -Freycenet - 10km - M6	St-Jeures	70 km	
Lundi 29 octobre	Balade	Danièle Malartre		Autour de Saint-Jean Lachalmp	Eglise		

		01/11/2018 : pas de rando					
Lundi 5 novembre	Balade	Michèle CHARROIN	04 71 03 16 70	A définir			
Jeudi 8 novembre	Grande	Marc GONCALVES	06 78 55 13 67	Montbonnet Saint Jean Lachamp 14 km M+	Village de Montbonnet	19 kms	
	Moyenne	Marie Noëlle et Marc ROUSSET	06 61 32 34 27	A définir			
	Petite	Lucette Odile Joelle Paula	07 60 59 37 26	Coubon 9 km M	Parking de la gare de Coubon	12 km	
Lundi 12 novembre	Balade	Lucette Odile Joelle Paula	07 60 59 37 26	De Lavoûte à Saint-Vincent	parking des jeux de boules après le pont de Lavoûte		
Jeudi 15 novembre	Grande	Mireille et Pierre EYRAUD	04 71 09 74 58	trail du lac du Bouchet a Ouides 15 km facile	PARKING aménagé du lac du Bouchet	40km	
	Moyenne	Colette et Alain Pays	06 70 84 84 69	Le sentier des carrières M 11 km	St Etienne Larœyrol Parking a proximite de l'église	28 km	
	Petite	Michelle Ribeyron	06 45 38 20 32	L'oppidum gaulois F 8 km	St Paulien Parking	15 km	
Lundi 19 novembre	Balade	Bernadette BRUN	06 76 47 74 40	Plateau de st Anne	Maison communale de Polignac	15 km	
Jeudi 22 novembre	Grande	André Bordel	06 30 39 79 92	Genestouse gorges de l'Allier 12 km M+	Mazemblard	40km	
	Moyenne	Lucette Odile Lucette Paula	06 72 62 97 00	De Brives à Ours par des sentiers surprises	Parking de la Paix maison pour tous	11 km	
	Petite	André MAMET	06 83 71 73 76	Chantuzier 9,2. M	AUTEYRAC	60 km	
Lundi 26 novembre	Balade	Simone BOYER		Chambeyrac		15 km	
Jeudi 29 novembre	Grande	Marc GONCALVES	06 78 55 13 67	La Sauvetat Le Cros Pouget 12,5 km M	La Sauvetat , parking ex dancing	50 km	
	Moyenne	Antoine GRODECOEUR	06 79 34 15 06	Le chemin du Gray, 11 km, M	Chaspuzac, place de l'église	25 km	
	Petite	Danièle MALARTRE		Autour de Seneujols	Seneujols	20 km	
Lundi 3 décembre	Balade	Robert BRIVES		Les Baraques		15 km	
Jeudi 6 décembre	Grande	Colette et Alain PAYS	06 70 84 84 69	La Plaine de Fariès , 11 km	Parking près de l'église de St Hostien	30 km	
	Moyenne	J Escolano - A Cipièrre	06 34 70 56 15	La ronde des Pâquerettes 10 km M	Parking église Coubon	14 km	
	Petite	Antoine GRODECOEUR	06 79 34 15 06	La Chapelette, 7,2 km, F	Hameau Le Betz près de Saint-julien-Chapteuil	36 km	
Lundi 10 décembre	Balade	Simone BOYER		Peyrard	Pont de Peyrard	10 km	
	Grande	André Bordel	06 30 39 79 92	vallée de la Gagne de Solignac 12 km M+	salle polyvalente de Malpas	12 km	

Jeudi 13 décembre	Moyenne	Jean CHARROIN	06 81 38 47 89	De Bains à Montbonnet - 12km - F	Place derrière la Mairie	28km	
	Petite	Simone BOYER		Lelavoir de Pouzols - 9km - F			
Lundi 17 décembre	Balade	Bernadette BRUN	06 76 47 74 40	Plaine de Rome	Stade de foot de Polignac	15 km	
Jeudi 20 décembre	Grande	Mireille et Pierre EYRAUD	04 71 09 74 58	Vals le Riou Eycenac le Crousas Pouvignac	parking Vals	0 km	
	Moyenne	M.Claude Rolland / Carmen Allemand	06 10 82 49 41	Les Estreys - Saint-Vidal - 11 km	Les Estreys	20 km	
	Petite	René LAPAYRE ?					