



PROGRAMME OCTOBRE 2024

| Date | Animateur | Lieu RDV Heure | Point de départ | Parcours | Durée KMS dénivelé | Difficulté | COvoit | Observations |
|-------------------|-----------|-------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|------------|--------|--------------------------|
| VENDREDI 4 | DENIS | THERMES 0900 | ST MARTIN de l'ALBERE | Crête frontière pic NEOULOUS 1294 | 0530 13 700 | | 3 | Sur les traces del manel |
| VENDREDI 11 | GEORGES | THERMES 0900 | TAULIS | A la conquête du col de FORMENTERA | 0530 11 600 | | 5 | |
| VENDREDI 18 | GERARD | THERMES 0900 | CERET | La ronde des mas | 0430 13 550 | | 2 | |
| DIMANCHE 20 | SEBASTIEN | MEDIATEK 0900 | VERNET les bains | Tour de GOA 1267 | 6 15 700 | | FR | |
| VENDREDI 25 | SEBASTIEN | MEDIATEK 0900 | Abbaye San MIQUEL de CUIXA | Canal de Bohères TAURINYA | 0530 16 400 | | 5 | |
| VENDREDI 1 NOV | DENIS | THERMES 0900 | THERMES LE BOULOU | La grande boucle des CLUSES | 5 13 400 | | 0 | TOUSSAINT |

ASSEZ FACILE
 PEU DIFFICILE
 ASSEZ DIFFICILE
 PLUTOT DIFFICILE

DIFFICILE nécessite un engagement physique et un bon entraînement

Bientôt le profil de la sortie vous sera donné pour pouvoir faire votre propre évaluation.