



## CANET RANDONNEE

### PROGRAMME JANV MARS 2018

N°	DATE		RANDONNEE	SECTEUR	DIST KM	DUREE HM	DENIV M	APPR Km	COMMENTAIRES	DIF
<	<b>JANV</b>									
1	07/01/2018	D	MOUREZE ARCHE	MOUREZE	6	2h00	100	13	Remise en forme	M
2	11/01/2018	J	TOUR DU MT LIAUSSON	LIAUSSON	8	2h30	200	13		M
3	21/01/2018	D	ABAYE DE MAGUELONE DIGUES	PALAVAS	10	3h00	10	45		M
4	25/01/18	J	SOMMET DU CARROUX	DOUCH	8	3h00	300	65	(JC) - Grillades dans le refuge	M
	<b>FEV</b>									
5	04/02/2018	D	LE Mt LIAUSSON	MOUREZE	9	3H00	250	13		M
6	08/02/2018	J	PRESQU'ILE DE LA SURE/ROUENS	SALAGOU	8	2h30	100	15		F
7	18/02/2018	D	AUTOUR DE NEBIAN	NEBIAN	11	3h30	400	8	-546	F
8	22/02/2018	J	ETANG DE L'OR	MAUGUIO	10	3h00	0	54	(JC) De l'eau et des oiseaux	M
	<b>MARS</b>									
9	04/03/2018	D	LE PLATEAU D ALLAMAGNE	SALAGOU/VAILLEES	8	3H00	150	25		F
10	08/03/2018	J	CHUTE DE L 'ALBINE	ST MARTIN ARCON	12	5h00	800	50	(JC) Montée raide	D
11	18/03/2018	D	AUTOUR DE BELARGA	BELARGA	12	3h00	120	15		M
12	22/03/18	J	MOULIN DE LA FOUX	NAVACELLES	10	3h30	150	JC	(JC)	F

**Ce programme peut être sujet à modifications en raison des circonstances**

Les rendez vous se feront sur la place de la poste pour un départ à 8h30 (journées complètes) ou à 13h30 (après midi). Regroupement dans les voitures.  
Prévoir: Chaussures de marche, vêtement de confort, bâtons de marche de l'eau et un "encas" en coupe faim.

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez me contacter au: **0467441356 / 0660478932**      **PIERRE DAIGUEMORTE**