



# O.R.A.L.

OFFICE DE LA RETRAITE ACTIVE EN LUNELLOIS  
RANDONNEES PEDESTRES



Animateurs:

Jean-François Leedham : 07 81 07 05 34

Louis-Marie Rousseau : 06 86 17 25 72

Serge Chapelain : 06 76 98 89 05

et pour le mercredi

Jean Codina : 06 19 04 47 36

Andrée Doutre: 06 84 88 36 72

Charles Nogaret: 06 80 28 53 67

Contact : [rando.oral@outlook.fr](mailto:rando.oral@outlook.fr)

## Randonnées du Mercredi Après-Midi

Cette activité a lieu tous les mercredis : **rendez-vous à 13h15** pour un **départ à 13h 30**.

Départ des randonnées - Espace Vauban - 207 av. du Général de Gaulle Lunel

**Pour des raisons de sécurité et de confort, le port de chaussures de randonnée est obligatoire**

### **PROGRAMME DU 4<sup>ème</sup> trimestre 2023**

Date	Circuit	Lieu	Km	Dénivelé	Difficulté	Durée	Équipe	Observations
4 oct	Voie verte	Vauvert	5		F	3h	20	
11 oct	Marais du	Cougourlier	6		F	3h	20	
18 oct	Ambrussum	Autrement	4		F	3h	20	
25 oct	Vacances de la Toussaint							
1 nov								
8 nov,	Aqueduc de	Castries	6		F	3h	20	
15 nov,	Arboretum	Teyran	6		F	3h	20	
22 nov,	Bois de Lerins	St Christol	6		F	3h	20	
29 nov,	Le Boucanet	Grau du Roi	6		F	3h	20	
6 dec,	Allée des Pins	Grande Motte	6		F	3h	20	
13 dec,	Carrières de	St Génies	6		F	3h	20	
20 dec,	Scamandre	Gallician	5		F	3h	20	
27 déc,	Vacances de Noël du 23/12 au 7/01							

O.R.A.L. LUNEL – Association loi 1901 déclarée –

207 av, du Général de Gaulle – Espace Vauban – 34400 Lunel ☎: 04 67 82 56 21