



# O.R.A.L.

OFFICE DE LA RETRAITE ACTIVE EN LUNELLOIS  
RANDONNEES PEDESTRES



Animateurs:

Jean-François Leedham : 07 81 07 05 34

Serge Chapelain : 06 76 98 89 05

Louis-Marie Rousseau : 06 86 17 25 72

2

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

## RANDONNEES du vendredi à la JOURNEE

Cette activité a lieu les vendredis ci-dessous : **rendez-vous à 8 h15** pour un **départ à 8 h 30.**

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

Covoiturage 5 €

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

### PROGRAMME DU 4ème trimestre 2023

| Date                              | Circuit                   | Lieu         | Km     | Dénivelé | Difficulté | Durée | Équipe | Observations        |
|-----------------------------------|---------------------------|--------------|--------|----------|------------|-------|--------|---------------------|
| 29 sept                           | Journée conviviale        | Mazet Yvette | 5 ou 8 | Néant    | Facile     | 2h00  | Guy    | Départ 9h00         |
| 6 oct                             | Au coeur de la bouvine    | Le Caillar   | 15     | 135      | Moyenne    | 4h    | 13     |                     |
| 13 oct                            | Crête de la Taillade      | Claret       | 13     | 250      | Moyenne    | 4h45  | 11     |                     |
| 20 oct                            | Gardon et pont St Nicolas | Russan       | 13     | 274      | Moyenne    | 4h00  | 12     | Batons obligatoires |
| 21 oct                            | Vacances de la Toussaint  |              |        |          |            |       |        |                     |
| 5 nov                             |                           |              |        |          |            |       |        |                     |
| 10 nov                            | Combe obscure             | Quissac      | 15,5   | 120      | Moyen      |       | 14     |                     |
| 17 nov                            | Le Puech Lédignan         | St Benezet   | 14     | 200      | Moyenne    | 4h00  | 12     |                     |
| 24 nov                            | Gorges de l'Hérault       | Puechabon    | 13,3   | 380      |            | 5h    | 15     |                     |
| 1 dec                             |                           | La Gardiole  |        |          |            |       | 13     | Date à définir      |
| 8 déc                             |                           | Lecques      | 16     | 450      | Moyenne    | 5h00  | 12     |                     |
| 15 déc                            | Miellerie                 | Clairan      | 15     | 140      | Moyen      | 5h00  | 11     |                     |
| 22 déc                            | Chemin des Oliviers       | Congénies    | 17     | 200      |            | 5h    | 15     |                     |
| 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