



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

Contact : rando.oral@outlook.fr

RANDONNEES du vendredi à la DEMI-JOURNEE

Cette activité a lieu tous les vendredis : **rendez-vous à 13h15** pour un **départ à 13h30**.

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 montante est obligatoire

PROGRAMME DU 4ème trimestre 2023

| | Circuit | Lieu | Km | Dénivelé | Difficulté | Durée | Équipe | Observations |
|--------|-----------------------------------|---------------|------|----------|------------|-------|--------|--------------|
| 6 oct | Long du Vidourle | Marsillargues | 8 | Néant | Facile | 2h30 | 1 | |
| 13 oct | Vignes et marais Fort Peccais | Aigues Mortes | 11,5 | Néant | Facile | 3h30 | 3 | |
| 20 oct | Oppidum de Nages | Langlades | 9 | | | 3h15 | 3 | |
| 27 oct | Moulins de Calvisson | Congénies | | | | | 3 | |
| 3 nov | Tour du Puech | Congénies | 10 | | | 3h30 | 3 | |
| 10 nov | Le bois de Coutach | Quissac | 11 | 150 | Moyen | 3h30 | 1 | |
| 17 nov | Carrières et garrigues | Beaulieu | 8,5 | 108 | Facile | 2h45 | 3 | |
| 24 nov | | Aspères | 10 | | Moyenne | 3h30 | 3 | |
| 1 déc | Mas Neuf | Sauve | 9,5 | 60 | Facile | 3h | 1 | |
| 8 déc | Lavoir/moulin des Corbières | Aujargues | 8 | 90 | Facile | 3h | 3 | |
| 15 déc | St Etienne d'Escate | A Montpezat | 12 | | Moyenne | 3h30 | 3 | |
| 22 déc | Villevielle/Aujargues | Villevielle | 8,5 | | Facile | 3h | 3 | |
| 29 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