

SENTIERS PEDESTRES DE VIGNOLS ET DES ENVIRONS



PROGRAMME DES SORTIES

Avril 2024

mercredis dimanches

WWW.randovignols.com

Date	Sorties	Niveau Km/Temps	RV Covoiturage	RV départ	H. départ
Mercredi 03 avril	<u>Sortie à Objat</u> Rando douce Inscriptions: 📞 Paulette 06 87 39 52 59	6,500 km		Parking Ecopiscine Objat	14h00
Dimanche 07 avril	<u>Ayen Rando du Goût:</u> Organisée par PBC Prendre le gobelet Inscriptions: Voir affichette transmise le 14 mars Parcours sur les sites de l'association : PBC Inscription en ligne possible via le lien suivant : inscription Prix : 7€ jusqu'au 05/04/2024 puis 10€ sur place le matin de la randonnée	9 km : +192m , -198m 12 km : +207m ; -212m 16 km : +317m ; -327m		Salle des fêtes Ayen	Accueil 7h30
Mercredi 10 avril	<u>Sortie à Lascaux</u> Circuit La Tine Inscriptions: 📞 Jocelyne 06 71 05 66 43	6,500 km Dénivelé positif 270m	Vignols Mairie 13h30	Parking Lascaux	14h00

<p>Dimanche 14 avril Matin</p>	<p><u>Plan d'eau du Coiroux</u> 11ème édition - Courses et marches contre le cancer Lig'Obazine Prendre son gobelet Ravitaillements Inscriptions: Accueil 8h00 Renseignements : 05 55 20 94 52</p>	<p>Marches 3,500 km – 5€ 12 km - 10€</p>		<p>Plan d'eau du Coiroux</p>	<p><u>3,500 km</u> <u>Départ 10h15</u> 12 km Départ 9h15</p>
<p>Dimanche 14 avril Matin</p>	<p><u>St Cyr les Champagnes</u> Rando des Fours Comité des fêtes Renseignements : 05 53 52 45 76 Voir affichette</p>	<p>11 ou 14 ou 17 ou 20 ou 23 km</p>		<p>Accueil et départ salle polyvalente St Cyr les Champagnes</p>	<p>Accueil à partir de 7h15</p>
<p>Dimanche 14 avril Matin</p>	<p><u>Sadroc</u> Rando des Fours et des Moulins Foyer rural et festif Inscriptions voir affichette</p>	<p>7 ou 11 ou 19 km</p>			
<p>Mercredi 17 avril</p>	<p><u>Sortie</u> vers le Lac du Causse « La vallée de la Couze et la montagne pelée » Inscriptions: 📞 Christian 06 16 80 20 05</p>	<p>9 km Dénivelé 300m</p>	<p>Objat place de la poste 13h20</p>	<p>Parking du Soulier de l'autre côté du lac (le Soulier commune de Chasteaux)</p>	<p>14h00</p>
<p>Dimanche 21 avril Après-midi</p>	<p><u>Sortie</u> : en cours de reconnaissance Inscriptions: Jean</p>				

<p>Mercredi 24 avril</p>	<p><u>Sortie à Vignols</u> Sortie éco-citoyenne (Ramassage des déchets, lutte contre les dépôts sauvages)</p> <p>Informations à venir Inscriptions: ☎ Jocelyne 06 71 05 66 43</p> <p>Avec les Associations : « Le Bouillon » et « les Parents d'élèves » de l' EPCI</p> <p><i>Au retour</i> : les déchets seront triés et pesés Goûter, verre de l'amitié</p>	<p>6km Parcours sur un sentier</p> <p>puis retour dans le bourg par les petites rues</p>		<p>Vignols Mairie</p>	<p>14h00</p>
<p>Dimanche 28 avril matin</p>	<p><u>Rando</u> : en cours de reconnaissance</p> <p>Inscriptions: Gérard</p>				

Amicale des Sentiers Pédestres de Vignols et des Environs

Présidente : Jocelyne GRANCHO ☎ **06 71 05 66 43** Email : jocelynegrancho@wanadoo.fr **Site** : www.randovignols.com

Les randonnées peuvent être annulées, reportées ou modifiées.

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de l'accompagnateur, il pourra rapidement vous informer des changements éventuels.

Recommandations : eau- bâtons-chaussures, vêtements adaptées à la météo-chapeau...

Soyons visibles, notamment en portant des vêtements voyants. L'idéal est de porter un **gilet fluorescent**.

Préserveons la nature-Ne fumons pas-Ne dégradons ni les cultures, ni les plantations- **Ne dérangeons pas** les animaux domestiques ou les troupeaux-

Refermons les clôtures.