



PROGRAMME DES « MARCHEURS de SIGEAN » : Mois d'Octobre 2023



Contact : « Les Marcheurs de Sigean » 06.46.10.01.83 - mail : lesmarcheursdesigean@gmail.com
Le point de départ de nos randonnées est fixé Place de l'Octroi, en face du gymnase Pierre de Coubertin.

Se munir de : Fiche d'Alerte, Carte Vitale, Chaussures de marche adaptées, bâtons de marche, casquette ou chapeau, vêtement de pluie, eau (en quantité suffisante), aliments énergétiques, pique-nique pour les journées, appareil photo, jumelles, sacs poubelle, etc.

En cas de pluie : annulation de la randonnée

Date	Heure départ	Lieu de la randonnée	Distance (Km)	Dénivelé Cumulé (m)	Niveau estimé	Animateur	Temps moyen trajet	Km A.R - Prix moyen covoiturage
Dimanche 01/10/23	07h	Fête de la randonnée – Villasavary Avec inscription avant le 25/09 (2€)	9,5 15	450 226	2		1h	200 km (autoroute) 12 €
Mercredi 04/10/23	14h	Les Eoliennes	PT : 7,5 GT : 12			Tous les animateurs		
Dimanche 08/10/23	08h	Sentier des Terres Rouges - Serres	15	700	2	David	1h30	150 km 4,5 €
Mercredi 11/10/23	14h	Les Cavettes	PT : 7,5 GT : 11			Tous les animateurs		
Dimanche 15/10/23	07h30	Caroux depuis le hameau de Douch (34)	14,8	400	2	Marc	1h50	220 km 6,5 €
Mercredi 18/10/23	14h	Portel les Oubiels - Canto Perdrix (en voiture)	10			Tous les animateurs		
Dimanche 22/10/23	8h	La Caunette - Le Causse (34)	14	480	3	David	1h	100 3 €
Mercredi 25/10/23	14h	Les 3 passages du Rieu	PT : 9 GT : 11			Tous les animateurs		
Dimanche 29/10/23	8h	Balades à MARCEVOL – Arboussols (66)	14	400	2	Marc	1h10	166 km 5 €

PT : Petit Tour GT : Grand Tour

Nota : L'animateur responsable de la randonnée est la personne à contacter pour s'inscrire ou toute information complémentaire

David : 06.46.10.01.83 - Guy : 07.69.51.17.63 - Jacky : 06.40.08.35.56

Jean-Claude : 06.31.92.54.76 - Marc : 06.29.23.28.99 - Michel : 06.40.71.63.92