



## Calendrier saison 2009/2010 (ferme jusqu'au 24/01/10, indicatif ensuite)

| <u>Date et heure départ</u> | <u>Nom circuit / région</u>                     | <u>Temps de marche</u> | <u>Dénivelée</u> | <u>Responsable</u> |
|-----------------------------|---|------------------------|------------------|--------------------|
| le 11 octobre 2009 à 9h     | ND du lieu plaisant monts de St Guilhem         | 4h                     | 500m             | Nyffenegger        |
| le 8 novembre 2009 à 9h     | Bois de St Micisse Ganges / gorges de l'Hérault | 4h30                   | 300m             | Nyffenegger        |
| le 29 novembre 2009 à 9h    | Montagne de la Clape Gruissan / littoral        | 5h                     | 300m             | Nyffenegger        |
| le 13 décembre 2009 à 9h    | Crêtes de l'Hortus pic St Loup                  | 4h                     | 400m             | Nyffenegger        |
| le 10 janvier 2010 à 9h     | Gorges du Gardon Collias                        | 4h30                   | 200m             | Nyffenegger        |
| le 24 janvier 2010 à 9h     | Ermitage de Valcrose La Boissière               | 3h30                   | 300m             | Nyffenegger        |
| le 7 février 2010 à 9h      | Cirque de l'infernet monts de St Guilhem        | 5h30                   | 500m             |                    |
| le 7 mars 2010 à 9h         | Rocher des vierges Montpeyroux                  | 4h30                   | 400m             |                    |
| le 21 mars 2010 à 9h        | Grand tour de Montaud Montaud                   | 5h                     | 500m             |                    |
| le 2 mai 2010 à 9h          | Roc des vignes monts de St Guilhem              | 5h                     | 500m             |                    |
| le 30 mai 2010 à 8h         | Roc blanc Séranne / vallée Buèges               | 6h                     | 850m             |                    |
| le 13 juin 2010 à 8h        | "Les 4000 marches" Aigoual                      | 7h                     | 1200m            |                    |