



5, 4, 3, 2, 1 ... Pour la 36ème fois, c'est reparti pour de nouvelles découvertes et de nouvelles rencontres ainsi que de nouveaux sentiers et chemins plus ou moins faciles qui nous permettront de raconter nos aventures ou mésaventures mais quelquefois, aussi, d'éliminer –si besoin est– les toxines et abus alimentaires estivaux. Au grand plaisir de se retrouver en forme (sans s !) avec une météo agréable, bien sûr !

### Calendrier 1<sup>er</sup> trimestre 2019-2020

Dimanche 22 septembre ..... TM  
 Dimanche 6 octobre ..... TM+  
 Dimanche 20 octobre ..... TM+

Dimanche 3 novembre ..... TM+  
 Dimanche 17 novembre ..... TM  
 Dimanche 1<sup>er</sup> décembre ..... TM  
 Dimanche 15 décembre ... .. TM

#### Vagabondage sylvestre en Somail vers le Soulié (15 km, 300 m) **TM**

##### Dimanche 22 septembre

Rendez-vous:

Béziers Parking du Petit Casino ... 8 h 30

*Itinéraire d'une quinzaine de kilomètres (aménagement possible) de hameaux en forêts, parcourant le Somail par d'agréables pistes sans difficultés.*

#### Le Pic Saint-Loup (14 ou 15 km, 500 ou 600 m) **TM+**

##### Dimanche 6 octobre

Rendez-vous:

Béziers Parking du Petit Casino ... 8 h

*Une sortie en "libre service" permettant à chacun de choisir l'importance des difficultés rencontrées et de découvrir le site et/ou le sommet panoramique du Pic Saint-Loup et des ruines du château de Montferrand.*

#### St-Jean-de-Fos : le Max Nègre (16 km, 600 m) **TM+**

##### Dimanche 20 octobre

Rendez-vous:

Béziers Parking du Petit Casino ... 8 h 30

*2 bons kilomètres tranquilles pour se mettre en jambe, puis un sentier grim pant au fond d'un ruisseau, ensuite le GR jusqu'au Max Nègre. Au retour, la route forestière passe par la Maison Forestière des Plos et son sentier botanique, enfin par la grotte du Contrebandier.*

### Notes Importantes

- ◆ **Adhésion carte F.O.L.H. 2017/2018 : 16 €** Uniquement par chèque à l'ordre du **Fo.D.E.E.P.** à établir dès la prochaine sortie ou à adresser à : Raymond DAVID 643, rue de Poussan 34370 MARAUSSAN
- ◆ Fournir 5 enveloppes timbrées à vos nom et adresse **OU** votre adresse Internet **dès la prochaine sortie.**
- ◆ **Valables pour toute l'année.** En cas de temps incertain le jour de la randonnée:
  - Se renseigner sur le **maintien** ou le **report** à une autre date ou l'**annulation** de la randonnée prévue au **Parking du Petit Casino** ou aux numéros **04 67 90 31 96 - 06 67 99 20 51 - 04 67 76 10 30**
  - Si, au cours de la randonnée, vous perdez le groupe, contacter par portable les n<sup>os</sup> **06 67 99 20 51** ou **06 84 26 61 87**