

PROPOSITION de déroulement du séjour : Les décisions définitives pour le lendemain se prendront, comme d'habitude, chaque soir au cours de nos réunions "apéro" dont nous avons le secret. Tout ce qui suit pourra être modifié selon la météo, les humeurs et les envies des uns et des autres, en particulier ceux qui ne veulent pas faire que du vélo ou de la marche, mais du tourisme aussi. Cependant, je vous remercie de faire chacun vos photocopies des parcours cyclos et randos en les étudiant un peu à l'avance. Un seul jour est à maintenir : le mardi 13 en raison de l'intendance pour les pique-niques.

JOUR DE MAI	circuit cyclo au choix			OBSERVATIONS	rando-tourisme au choix	
	petits parcours	parcours moyens	grands parcours	caractéristiques	matin	après midi
samedi 10	voyage aller - départ 9h - arrivée vers 16h30/17h					
dimanche 11	47 - 761	75 - 1153	105 - 1597	région au nord de Najac Gorges de l'Aveyron - bas		
lundi 12	44 - 790	81 - 1620 (possibilité de raccourcir par Marnaves et Moutiers-Pareins)	120 - 1964	région au sud de Najac VAREN - CORDES		
mardi 13	49 - 841	65 - 1017	110 - 1995	région à l'est de Najac - <i>pique nique pour tous à Pampelonne</i>	<i>pique nique pour tous à Pampelonne</i>	
mercredi 14	52 - 833	71 - 1014	109 - 1940	région au nord-est de Najac		
jeudi 15	50 - 789	63 - 1056	124 - 1749	région au nord de Najac Gorges de l'Aveyron - bas et haut		
vendredi 16	51 - 1043	73 - 1340	127 - 1988	région à l'ouest de Najac		
samedi 17	voyage retour					

Nota : le premier chiffre est la longueur du parcours, le second sa dénivelée positive

PARCOURS PEDESTRES A CHOISIR

RANDO	CARACTERISTIQUES	DÉPART	DURÉE	DESTINATION
1	10 km - D+ 400 m	Najac -camping Pisserou	2h45	Mazerolles
2	8 km - D+ 330 m	Najac -camping Pisserou ou place de Najac	2h15	Les Murets
3	19 km - D+ 690 m	Najac -camping Pisserou	6 h	Vallée de La Jouyre
4	6,5 km - D+ 275 m	VVF Najac	2 h	Les Fontaines
5	9 km - D+ 390 m	VVF Najac	2h30	Les Moulins
6	13 km - D+ 410 m	VVF Najac ou place Najac	3h30	Les Châtaigneraies
7	6 km - D+ 270 m	VVF Mergieux	2h	Mergieux
8	14 km - D+ 420 m	Terrain multisports de Mergieux	4h	La colline du Bastit
9	10,5 km - D+ 390 m	Terrain multisports de Mergieux	3h	La Salvétat des Cartes
Pampelonne 1	13 km - D+ 350 m	Pampelonne	4h	Château de Thuriès - berges du Viaur
Pampelonne 2	6 km - D+ 250 m	Pampelonne - hameau de Teillet	1h30	sentier de Foun Freddo
Pampelonne 3	10 km - D+ 180 m	Pampelonne - hameau de Prunet	2h30	Champs aux Moulins

Remarques : Quelques précisions sur les horaires à respecter : les petits déjeuners sont servis de 7h30 à 9h30, les déjeuners à partir de 12h jusqu'à 13h15, les dîners à partir de 19h30 jusqu'à 20h15. A 20km/moyenne, le plus long parcours moyen se ferait en 4h30, il serait donc souhaitable pour ce parcours moyen (dimanche) d'être sur le vélo vers 8h-8h15.