

## Programme des randonnées du club des Montagnards Tarasconnais pour avril 2025

Dates	Heures de départ	Lieu des Randonnées Situation Géographique	Kms en covoiturage A/R	Dénivelée cumulée	Altitude maxi	Degré de difficulté	Indice d'effort Cotations FFRP (1)	Animateurs	Durée pauses comprise s	Remarques particulières
Dimanche 30/03/2025	8 h	<b>Roc de Quercourt</b> ASCOU	90 km	690 m	1820 m	▲	88	José	7 h	14 km.
Dimanche 6/04/2025	8 h	<b>Bouiche de Gestières</b> SIGUER	24 km	900 m	1524 m	▲	91	René Gouzy	6 h	En boucle 10 km
Dimanche 13/4/2025	8 h	<b>Cabane de Poussiergues</b> ASTON	40 km	1084 m	1946 m	▲▲	114	Anne-Marie	8 h	Par Coudene ; parties sur sentiers de vache. 16,5 km . Itinéraire en double poêle.
Dimanche 20/04/2025	8 h	<b>Etang d'Appy</b> MASSIF DE TABE	36 km	900 m	1734 m	▲▲	87	Daniel	6 h	Boucle de 10 km, Montée raide par la cascade
Dimanche 27/04/2025	8 h	<b>Pic de la Frau</b> MONTSEGUR	80 km	1150 m	1924 m	▲	115	Jak	8 h	Boucle de 18 km passant par la grotte Cahuna (frontale)