



# ASURANDONNEE

**Campagne, Montagne et Nature ...**

Siège Social: Mairie de L'Union - 31240

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée pédestre (N° 09717)

[randoasu@gmail.com](mailto:randoasu@gmail.com)

<https://www.asurandonnee.org/>



**Juin-Juillet -Août 2021**

Date	Dépt	RANDONNÉES	Resp	IGN	Départ	IBP	Km	Dénivelé	Temps
Jeudi 3 Juin	09	Les Jardins Extraordinaires	CR	2147ET	Carla de Roquefort	72	18	580	5h30
Dimanche 6 Juin	81	Puech d'Emblanc - Lac des Montagnès	JPS	2344Ot	Aussillon village	64	17	680	5h30
Dimanche 13 Juin	09	Etang d'Appy	JPS	2147ET	Appy	118	13	1000	6h
Jeudi 17 Juin	12	Lincou - Connac	GS	2441SB	Lincou	83	19	650	5h30
Jeudi 24 Juin	09	Sommet de Mentiès (1698 m)	MCL	2047ET	Rabat les 3 seigneurs	82	11	980	5h30
Jeudi 1 Juillet	12	Sauveterre de Rouergue	GS	2340O/EST	Sauveterre	78	21	600	5h30
Dimanche 11 Juillet	31	Pic du Cagire (1912 m)	CR	1947OT	Col de Menté	108	12	1000	6h
Jeudi 15 Juillet	09	Etangs du Picot (2422 m)	MCL	2148OT	Soulcem	120	10	960	6h
Dimanche 25 Juillet	09	Vallée de l'Artigue	MCL	2148OT	Marc	115	15	1000-1400	6h30
Dimanche 1 Août	46	Bouziez - St Cirq Lapopie	JPS	2138OT	Bouziez	87	19	750	6h
Jeudi 5 Août	11	Serre d'Alaric	GS	2344ET	Lespinassière	73	21	770	5h30
Jeudi 12 Août	09	Pic de Caroussans (2714m)	MCL	2148OT	Soulcem	130	14	1200	7h
Dimanche 22 Août	32	Faget Abbatial	JPS	1844E	Faget Abbatial	45	16	400	4h
Jeudi 26 Août	09	Circuit des 4 cols	CR	2147OT	Arnavé	78	15	820	5h30

**Attention :** ces randonnées sont accessibles à toutes & tous, des groupes de niveau encadrés par un animateur permettront à chacun de trouver son rythme de randonnée



MODERATO RANDO

La programmation est en principe d'un jeudi et d'un dimanche sur deux avec un jeudi supplémentaire par mois pour une randonnée modérée.

Cette programmation est susceptible d'être modifiée en particulier en fonction des conditions météorologiques.

Indice IBP pour marcheur (euse) entraîné(e): **IBP<50: Facile** **50<IBP<70:modéré** **70<IBP<90:moyen** **IBP>90:Difficile**

« Le bonheur n'est pas au bout du chemin, il est le chemin »

