



A S U R A N D O N N E E

Campagne, Montagne et Nature ...

Siège Social: Mairie de L'Union - 31240

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

randoasu@gmail.com

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

Octobre
Novembre-Décembre 2022

Date	Dépt	RANDONNÉES	Resp	IGN	Départ	IBP	Km	Dénivelé	Temps
Samedi 01 octobre	09	Roc de la Gourgue	CR	2147OT 2147ET	Montferrier	79	15	740	5H30
Jeudi 06 octobre	31	Verfeil-Bonrepos Riquet-Hameau de Nagen Retour par la vallée du Girou	DGT	2143 SB	Verfeil	61	19	230	5H30
Dimanche 16 octobre	81	Sur les hauteurs de Rabastens	CR	2142E	Rabastens	50	19	270	5h30
Dimanche 23 octobre	09	Tuc de la Messe	MCL	2048OT	Col de la Core	130	13	1 200	6H
Jeudi 27 octobre	81	Au-dessus de la Vère	CC	2141E	St Martin (Larroque)	69	18	482	5H
Dimanche 06 novembre	81	Par monts et par vaux autour de Vabre	CV	2343 ET	Vabre	75	18	600	5H30
Jeudi 10 novembre	82	Autour de Revel	CR	2141O	Revel	54	19	235	5H
Dimanche 13 novembre	09	Col de Port - Cap du Carmil - Pech de Terme	CR	2047 ET	Col de Port	107	15	1000	5H
Dimanche 20 novembre	81	Penne Bruniquel en boucle	MCL	2048OT	Penne	70	18	600	5H
Jeudi 24 novembre	82	Autour du ruisseau de Candour	JPS	2240E	ST Martin Laguépie	70	19	420	5H
Dimanche 27 novembre	46	Begoux-Mt St.Cyr-Pont Valentré- Croix de Magne	DGT	2139 SB	Begoux	79	21	480	6H
Jeudi 01 décembre	31	Boucle du Loudot	CR	2244SD	Revel	74	20	470	6H
Jeudi 08 décembre	81	Autour de Lautrec	DGT	2243E	Lautrec	73	21	430	5H30
Dimanche 11 décembre	46	Chemin des puits-lavoirs de Laburgade à Aujols	DGT	2139 SB	Laburgade	55	21	360	5H30
Jeudi 15 décembre	09	Entre crêtes et rivières, une boucle en Plantaurel	GS CVH	2247OT	Laroque d'Olmes	65	18	490	5H30
Dimanche 18 décembre	09	Les Dolomies de Caraybat	CV	2147 ET	Caraybat	83	17	710	6H

Le logo "Rando Moderato" indique une randonnée accessible à toutes & tous, des groupes de niveau encadrés chacun par un animateur permettront à chacun de trouver son rythme.

La programmation est en principe d'un jeudi et d'un dimanche sur deux avec un jour 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 "

