



ASURANDONNÉE

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/>

Janvier-Février-Mars 2024

| DATE | DEPT | RANDONNEES | RESP | IGN | DEPART | IBP | KM | DENIVELE | TEMPS |
|---------------------|------|---|------|----------------------|---------------------------|-----|----|----------|-------|
| Dimanche 07 Janvier | 31 | Autour de Izaut de l'Hôtel | CR | 1947OT | Izaut de l'Hôtel | 48 | 10 | 400 | 3H30 |
| Vendredi 12 Janvier | 31 | Rando de Nuit – Autour du lac de la Balerne | CV | 2143E | Parking bord du Lac 19H | 16 | 6 | 20 | 2H |
| Dimanche 14 Janvier | 81 | Dolmens et Fontaines en pays de Vaour | CR | 2240O | Vaour | 60 | 18 | 480 | 5H30 |
| Jeudi 18 Janvier | 82 | Saint Antonin Noble Val « Entre murs et pierres sèches » | JPS | 2140E | Parking du cirque de Bone | 48 | 20 | 270 | 5h30 |
| Jeudi 25 Janvier | 81 | Le sentier du facteur | CV | 2241SB | Villeneuve sur Vère | 62 | 21 | 320 | 6H |
| Dimanche 28 Janvier | 11 | Montolieu et la Chapelle Saint-Roch | DG | 2345SB | Montolieu | 29 | 6 | 176 | 2H |
| | | Ampélofolies de Cabardès (Marché aux truffes) | | Moussoulens | A partir de 12h | | | | |
| Dimanche 04 Février | 31 | Cornudere - Paloumere | CR | 1947OT | Arbas | 85 | 12 | 780 | 5 H |
| Jeudi 08 Février | 31 | Clermont le Fort - ND des Bois - Venerque | CVH | 2144O | Clermont le Fort | 66 | 18 | 520 | 5H |
| Dimanche 18 Février | 31 | Lac de l'Union, Beaupuy en boucle | DG | 2043ET | Lac de l'Union | 50 | 19 | 94 | 5 H |
| Jeudi 22 Février | 09 | « Entre crêtes et rivières » Une boucle en Plantaurel | JPS | 2247OT | Larroque d'Olmes | 65 | 18 | 500 | 5h30 |
| Dimanche 03 Mars | 81 | Dourgne, circuit des 4 Saints | DG | 2244SB | Dourgne | 69 | 13 | 543 | 4H30 |
| | | Visite production de Pastel au Château des Plantes | | Cambounet sur le Sor | 2H | | | | |
| Jeudi 07 Mars | 32 | Homps | CV | 1942SB | Homps | 53 | 20 | 250 | 5H30 |
| Dimanche 17 Mars | 11 | Les Châteaux de Lastours | CR | 2344ET | Lastours | 88 | 18 | 930 | 5H30 |
| Jeudi 21 Mars | 31 | Bastides, coteaux et pastel du Lauragais | CVH | 2145SB | Montgeard | 65 | 21 | 440 | 5h30 |
| Jeudi 28 Mars | 81 | Amiel - les Suquets - Fabre de la Grange | JPS | 2141E | Penne D115 | 55 | 19 | 470 | 5h30 |

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"

