# 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 https://www.asurandonnee.org/

## Juillet -Août Septembre 2025

| Date | Dépt | RANDONNÉES | Resp | IGN | Départ | IBP | Km | Dénivelé | Temps |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mercredi 02 juillet au vendredi 04 juillet | 09 | Ascension du Mont Valier | CVA | 2048OT | Maison du Valier | 90/147 | 8/14 | +1300 / -2100 | 6/7h |
| Dimanche 06 Juillet | 81 | Monestiés - Salles sur Cérou | CG | 2441E | Monestiés | 56 | 15 | 220 | 5h |
| Jeudi 10 Juillet | 81 | Le Rampaillou | DGT | 2343ET | Boissezon | 76 | 21 | 574 | 6h30 |
| | | | | | | | | | |
| Dimanche 17 Août | 09 | Etangs de Joclarc et Fontargente | CR | 2148 OT | Vallée d'Aston | 110 | 16 | 900 | 6h00 |
| Jeudi 21 Août | 09 | La Bastide de Sérou | CG | 2046E 21460 | La Bastide de Sérou | 70 | 20 | 520 | 5h45 |
| Dimanche 31 Août | 46 | Les corniches du causse à Cénevières | DG | 2138OT | Cénevières | 61 | 18 | 410 | 6h |
| Lundi 01 au jeudi 04 Septembre | 65 | 3 Jours dans le Néouvielle | CR | | Lac d'Orédon | | | | |
| Mardi 09 Septembre | 09 | Pic du Tarbésou et l'étang de Rabassoles | CVA | 2248ET 2249ET | Col de Pailhères | 107 | 14 | 810 | 6h |
| Vendredi 12 au lundi 22 Septembre | 74 | Tour du Mont Blanc | CVA | | Les Houches | | | | |
| Dimanche 14 Septembre | 32 | Mauvezin - gouffre de la Hobio | CVH | 1943SB | Mauvezin | 59 | 19,5 | 360 | 5h30 |
| Jeudi 18 Septembre | 46 | Cabrerets-Grotte Pech Merle (visite grotte) | JPS | 2138OT | Cabrerets | 50 | 12 | 377 | 3,5h+ 2h |
| Samedi 27 Septembre | 31 | Pic du Cagire par l'Escalette | CR | 1947OT | Col de Mente Le Mourtis | 108 | 12 | 950 | 6h00 |
| Lundi 29 Septembre au vendredi 03 Octobre | Esp | Costa Brava | CR | | Rosas (Espagne-Catalogne) | | | | |

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) entrainé(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 »