



A S U R A N D O N N É 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 2023

Date	Dépt	RANDONNÉES	Resp	IGN	Départ	IBP	Km	Dénivelé	Temps
Dimanche 08 octobre	82	Grande boucle des lacs et des potiers depuis Montgaillard	JPS	1941 O&E	Montgaillard (Place de l'église)	59	18	400	5H30
Jeudi 12 octobre	12	Najac - gorges de l'Aveyron	JPS	2240SB	Faubourg de Najac	60	16	600	5H
Jeudi 19 octobre	82	Puylaroque - sentiers Quercynols	DG	2140E	Puylaroque	63	22	256	5H30
Dimanche 29 octobre	09	Roc de Querguéou par les 3 cols	CVA	2047ET	Génat	98	15	968	6H
Jeudi 02 novembre	81	Annulée							
Dimanche 19 novembre	81	Chemin des mineurs + visite musée de la mine	CVA	2241SB	Cagnac les Mines	43	10	200	3H+2H
Jeudi 23 novembre	46	Autour de Montcuq	CVH	2039SB	Montcuq en Quercy Blanc	64	20	495	5H30
Dimanche 26 novembre	81	Labruguière - Carbonéral	CR	2344OT	Labruguière	67	20	550	5H30
Jeudi 30 novembre	81	Pampelonne - Las Planques	CR	2340SD	Pampelonne	77	16	710	6H
Jeudi 07 décembre	31	Circuit des pierres sèches	JPS	1946SB	Arnaud Guilhem	66	20	600	5H30
Dimanche 17 décembre	32	Lecture et la Lomagne médiévale	CVH	1841 E	Lectoure	60	20	400	5H30
Jeudi 21 décembre	82	Lamothe-Capdeville, Leribosc	DG	2141SB	Lamothe-Capdeville	76	22	518	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 "

