



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/>

Avril-Mai-Juin 2024

Date	Dépt	RANDONNÉES	Resp	IGN	Départ	IBP	Km	Dénivelé	Temps
Jeudi 04 Avril	81	Sentiers Salvagnacois	CVA	2142 O	Salvagnac	69	23	440	6H
Dimanche 14 Avril	82	Lamothe-Capdeville - L'Honor-de-Cos	DGT	2140SB	Lamothe-Capdeville	76	22	517	6H30
Jeudi 18 Avril	81	Hautpoul la passerelle – chapelle St Pierre des Plots	CR	2344ET	Hautpoul	72	13	665	5H
Jeudi 25 Avril	46	Boucle Bach-Varaire par les phosphatières Repas à l'auberge "Lou Bourdié" à Bach	DGT	2139SB	Bach	39	15	126	4H
Dimanche 28 Avril	12	Monts et Vaux autour de Coupiac	CR	2441 O	Coupiac	75	18	600	5H30
Vendredi 3 au 5 Mai	46	Court séjour Rocamadour	DGT						
Dimanche 12 Mai	09	Engomer – Les Hauts de Balagué	CR	1947OT	Engomer village	87	16	868	5H30
Jeudi 16 Mai	11	Seuil de Naurouze	JPS	2145SB	Avignonet -Lauragais	56	18	278	5H
Vendredi 17 au 21 Mai	34	Séjour Hérault	CR						
Jeudi 23 mai	32	Mauvezin – Tumulus et gouffre de la Hobio	CVH	1943SB	Mauvezin	68	23	485	6H30
Dimanche 26 Mai	09	L'étang rouge de Riou blanc	CVA	2148OT	Etang de Soulcem	106	11	830	6H
Jeudi 30 Mai	11	Pic de Nore	JPS	2344ET	Pradelles Cabardès	74	18	650	5H30
Dimanche 9 Juin	09	Etang d'Appy - Pic de Girabal	JPS	2147ET	Appy	113	13	1050	6H
Jeudi 13 Juin	09	Tour du lac de Montbel depuis La Bastide sur l'Hers , Le Peyrat	CVH	2247OT	Le Peyrat	67	22	350	6H
Dimanche 23 Juin	09	Pic de la Calabasse	CR	1947OT	Autrech	122	14	1150	6H
Jeudi 27 juin	81	Mont-Roucoux – Tourbière des Pansières	DGT	2443ET	Col de la Bassine	70	19	505	5H30

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 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 "

