

# ASURANDONNEE

## Randonnées 1<sup>er</sup> trimestre 2017

[randoasu@gmail.com](mailto:randoasu@gmail.com)

[www.asurandonnee.org](http://www.asurandonnee.org)

Tel : 0689378116

Siège social : Marie de l'Union 6 avenue des Pyrénées 31240 L'UNION  
Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre sous N°09717



Date	Dépt	Randonnée	Encadrant	Village départ	IBP	KM	Déniv/m	Temps
Dimanche 8 janvier	11	Cavayères Corbières	CR	Lac de Cavayères	73	22	800	6 H
Jeudi 12 janvier	82	Château de Cas	CG	Espinas	58	17	400	4H30
Dimanche 22 janvier	11	Cascade de Cubserviès	GS	Roquefère	75	17	700	5H
Jeudi 26 janvier	81	Cordes les Cabanes	MK	Les Cabanes	60	18	500	4H30
Dimanche 5 février	11	Lacs de Laprade et Galaube	CR	Lacombe	53	17	500	5H
Jeudi 9 février	82	Circuit buis et fontaines	CG	Touffailles	54	18	550	5H
Dimanche 19 février	81	Lacs de Montanès et Laprade	MK	Les Montagnès	70	21	600	6H
Jeudi 23 février	82	Bruniquel la Palme	GS	Bruniquel	79	18	700	5H
Dimanche 5 mars	81	Plateau d'Anglès	CG	Anglès	60	17	450	5H
Jeudi 9 mars	31	Autour de Saliès du Salat	CR	Saliès du Salat	75	18	600	5H
Dimanche 19 mars	46	St-Cirq-Lapopie Cabrerets	GS	St Cirq	87	19	800	6H
Jeudi 23 mars	11	Pics de Nore et Nore	CR/MK	Pradères-Cabardès	102	21	1000	6H30

La programmation est d'un jeudi et d'un dimanche sur deux.

Cette programmation est susceptible d'être modifiée en particulier en fonction des conditions météorologiques.

Des randonnées supplémentaires pourront être proposées tant en semaine que le dimanche

Rappel Indice IBP pour marcheur entraîné : **IBP < 50 : facile** **IBP entre 50 et 100 : moyen** **IBP > 100 Difficile**