

# ASURANDONNEE Montagne et Nature



## Randonnées 4eme trimestre 2017

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

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

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	Encad	Village départ	IBP	KM	Déniv.	Temps
Dim.1 <sup>er</sup> octob	3&	Lac vert	CR/SA	Vallée Lys	116	16	1000	6H
Jeudi 5 octobre	81	Plateau d'Anglès	CG	Anglès	60	17	450	5H30
Dim. 16 octobre	09	Sentier Hte Bellelongue	CR	ST Lary	81	11	800	5H30
Jeudi 19 Octobre	81	Croix Montalric	MK	Arfons	47	18	700	5H30
Dim. 29 octobre	11	Hauteurs de Lastour	GS	Lastours	101	20	900	6H
Jeudi 2 novembre	11	Les trois lacs	CR	St-Denis	51	19	350	5H30
WE 4/5 novembre	66	Puigcerda	MK	2 randos à définir				
Dim. 12 novembre	81	Coupiac	CG	Coupiac	75	18	500	5H30
Jeudi 16 novembre	11	Soulane Citou	GS	Caunes Minervois	88	23	700	6H30
Dim. 26 novembre	81	Autour de Loubers	MK	Loubers	60	22	300	6H
Jeudi 30 novembre	46	Cajar	CG	Salvagnac	73	21	600	6H
Dim. 10 décembre	46	Genevières Calvignac	GS	Calvignac	85	20	800	6H
Jeudi 14 décembre	46	La belle les Châteaux	CG	Gicouzal	53	15	450	5H

La programmation est en principe 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**

