



ASURANDONNEE

CAMPAGNE, MONTAGNE ET NATURE
SIEGE SOCIAL: MAIRIE 31240 L'UNION

AFFILIEE A LA FEDERATION FRANÇAISE DE RANDONNEE PEDESTRE (N°09717)

randoasu@gmail.com

www.asurandonnee.org

3^{EME} TRIMESTRE 2019

DATE	DEP	RANDONNEE	ANI	IGN	DEPART	IBP	KM	DENIV	TEMPS
Dimanche 7/07	12	Lincou – Commac	GS/JP	2448SB	Lincou	83	17	800	5H30
Jeudi 11/07	09	La boucle du Traucadoiu	CR/GS	2147 ET	Seignaux	79	16	900	6H00
Dimanche 21/07	09	L'étang d'Appy	GS/CC	2148ET	Appy	63	9	750	4H30
Jeudi 25/07	31	Arbas– Col de Larrieu – Cascade de Planque	JPS/CR	2047 OT	Mairie d'Arbas	78	19	980	6H00
Dimanche 04/08	46	Cenevières-Calvignac	GS, JPS	2138 OT	Cénevières	85	20	800	6H00
Jeudi 8/08	09	Soucarane	CR	2148 OT	Etang de Soulcem	108	12	900	5H30
Dimanche 18/08	47	Autour de Thezac	JPS	1939 E	Mairie de Thezac	58	18	400	5H00
Jeudi 22/08	31	Pic de Bacanère	CR	1848 OT	Artigues	107	17	1050	6H00
Dimanche 01/09	81	Autour de Saint Pierre de Trévisy	GS/CR	2342SB 2442SB	Saint Pierre	93	21	800	6H00
Jeudi 05/09	81	Vaour Saint Michel de Vax	CR/MCL	2241 SB	Vaour	70	20	600	5H30
Dimanche 15/09	09	Pic des 3 seigneurs	MCL/CC	2047ET	Port de Lers	108	11	900	5H30
Jeudi 19/09	81	Cascade d'Arifat	CC/MCL	2342SB	Arifat	62	14	600	4H30
Dimanche 29/09	81	Lacaze chapelle saint Jean	CR/GS	2442 SB 2443 ET	Lacaze	88	20	900	6H00

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

Indice IBP pour marcheur(euse) entraîné(e): **IBP<50:facile** **IBP compris entre 50 et 100:moyen** **IBP>100:difficile**