



# 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](mailto:randoasu@gmail.com)

<https://www.asurandonnee.org/>

## Avril-Mai-Juin-juillet 2025

Date	Dépt	RANDONNÉES	Resp	IGN	Départ	IBP	Km	Dénivelé	Temps
<b>Dimanche 30 Mars</b>	<b>31</b>	Toulouse entre Garonne et canal 	CR	2043ET	Toulouse	45	20	130	6H
<b>Jeudi 03 Avril</b>	<b>81</b>	Itzac-Les dunes de Maraval 	CN	3341SB	Itzac	59	18	460	5H30
<b>Dimanche 13 Avril</b>	<b>46</b>	Concots, Escamps par les truffières 	DGT	2139SB	Concots	53	20	233	5H30
<b>Jeudi 17 Avril</b>	<b>82</b>	Château de Cas-Espinas 	JPS	2140E 2240O	Château de Cas,Espinas	58	17	481	5H
<b>Dimanche 27 Avril</b>	<b>09</b>	Labastide de Sérou - Lac de Mondely	CG	2046E 2146O	Labastide	72	20	630	5H30
<b>Mardi 29 Avril</b>	<b>31</b>	Montjoire – Vacquiers en boucle	CVA	2142O	Montjoire	66	22	290	5h30
<b>Dimanche 04 Mai</b>	<b>31</b>	Transhumance des Brebis de Launaguet 	CVA		Villeneuve les Bouloc		18		4H30
<b>Jeudi 08 Mai</b>	<b>81</b>	Bonneval, vallée du Tarn	CN	2341SB	Bonneval	74	17	700	5H30
<b>Dimanche 11 au samedi 17 Mai</b>	<b>26</b>	<b>Séjour VERCORS</b>	CR		Chaud Clapier				
<b>Jeudi 22 mai</b>	<b>81</b>	Puycelsi, Larroque, par la cascade de l'Audoulou	DGT	2141SB	Saint-Martin d'Urbens	83	19	674	5H
<b>Dimanche 01 Juin</b>	<b>09</b>	Boucle de Freychenet, mont Fourcat versant Nord	CR	2147ET	Freychenet	105	16	1000	5h30
<b>Jeudi 05 Juin</b>	<b>12</b>	Pousthomy - Combret	CG	2442SB	Pousthomy	78	19	720	5H30
<b>Dimanche 15 Juin</b>	<b>09</b>	Les coteaux au Nord de Carla-Bayle	CVH	2046SB	Carla-Bayle	64	19	460	5h30
<b>Jeudi 19 Juin</b>	<b>81</b>	Cabanès - Vignoble des Garbasses 	CG	2242O 2243O	Vignoble des Garbasses	60	19	420	5H
<b>Dimanche 29 Juin</b>	<b>11</b>	Pic de Nore	JPS	2344ET	Pradelles Cabardès	71	18	650	6H
<b>Mercredi 02 au 04 juillet</b>	<b>09</b>	<b>Ascension du Mont Valier</b>	CVA	2048OT	Maison du Valier	90/147	8/14	+1300 / - 2100	6/7H
<b>Dimanche 06 Juillet</b>	<b>09</b>	Pic de la Journalade	CG	2047ET	Col de Port	115	15	1100	6H30
<b>Jeudi 10 Juillet</b>	<b>81</b>	Le Rampailou	DGT	2343ET	Boissezon	76	21	574	6H30

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 "

