



PROGRAMME DES SORTIES

15/07/2024 au 15/10/2024

www.lespassejaires.com
lespassejaires@gmail.com

Dates	Lieux des randonnées	Heures de départ	Animateurs	Durées, dénivelés, distances, niveaux Observations
Mercredi 17/07/2024	Roquefort les Cascades Château de Tayrac	8h	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3h - 150 m – 8km Promeneur
Jeudi 18/07/2024	Chapelle et jasse de Lugeat, en boucle depuis Ornolac par Faboscur et la Carbonnière	8 h	Maxime Hadjadj (salarié Comité Départemental Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	5h30 – 900 m – 12,5 km Randonneur
Samedi 20/07/2024	Roquefixade (circuit 7)	8h30	Christine Marin 06 17 83 78 81	3h – 500 m – 9 km Marcheur
Dimanche 21/07/2024	Montagne de la Frau depuis Montségur	8h	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	7h -1000m - 16,5 km Montagnol
Mercredi 24/07/2024	Tour des villages de Miglos, depuis Capoulet	7h30	Maxime Hadjadj (salarié Comité Départemental Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	3h30 – 450 m - km Marcheur
Jeudi 25/07/2024	Pic du Rulhe	6h30	Georges Duval 06 14 37 49 80	7 h – 1200 m – 12 km Montagnard Tech 5 – Risques 5 Passage aérien final Possibilité d'arrêt à la Porteille
Samedi 27/07/2024	D'Allières à la fontaine de Francou par Durban-sur-Arize (La Bastide de Sérout n°7)	8h	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	3h – 290 m – 9 km Marcheur
Dimanche 28/07/2024	Pic des Trois Seigneurs, en boucle par Etang Bleu et la Portanelle	7h	Philippe Makowski 05 61 01 67 99 06 16 17 98 00	7h – 1300 m – 14 km Montagnard 5-5-4
Mercredi 31/07/2024	Viviès	8h30	Christine Marin 06 17 83 78 81	2h30 – 200 m – 7 km Promeneur

Jeudi 01/08/2024	La Journalade et le cap de la Dosse	7h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	6h – 1000m – 14 km Montagnol
Samedi 03/08/2024	Dourgne (Tarn) marché de Revel chapelle La Capelette	7h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	Rando à la journée 5h - 400 m – 15 km Randonneur montée au début
Dimanche 04/08/2024	Aston - Crête des Isards par le refuge du Rulhe, depuis Laparan (Les Cabannes n°44)	7h	Pierre Portet 06 43 87 48 74	7h – 1000m – 17 km Montagnol 5-3-3
Mercredi 07/08/2024	Chapelle Saint Paul et col d'Ussat depuis Arnave	8h30	Eliane Labrousse 06 86 65 17 31	2h30 - 400 m – 6 km Marcheur
Jeudi 08/08/2024	Autour de Saurat	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13 Marie-Lou Soule 06 12 84 21 79	4h30 – 700 m – 12 km Randonneur
Samedi 10/08/2024				
Dimanche 11/08/2024	Pic de Cabanatus, en boucle depuis la Coumebière	7h30	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	5h – 800 m – 9 km Randonneur 4-3-2
Mercredi 14/08/2024	Carla-Bayle – circuit Cabanac à l'envers	7h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3h – 200 m – 9,5 km Promeneur Repas tiré du sac auprès du lac
Jeudi 15/08/2024	La vallée du Douctouyre en circuit depuis Carla-de-Roquefort (Lavelanet n°24)	8h30	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	5h30 – 550 m – 16 km Randonneur
Samedi 17/08/2024				
Dimanche 18/08/2024	Col d'Uscla, pic de Razels, cap de Carmil, en boucle	8h	Philippe Makowski 05 61 01 67 99 06 16 17 98 00	4h30 - 640 m - 11km Randonneur
Mercredi 21/08/2024	Pech de Montgaillard	8h	Eliane Labrousse 06 86 65 17 31	3h – 500m – 8 km Marcheur
Jeudi 22/08/2024	Lacs et pics de Guzet, depuis parking de Gérard	6h30	Georges Duval 06 14 37 49 80	6h30 – 1050 m – 14 km Montagnol

Samedi 24/08/2024	La Bardaille / Saint Amadou - A/R	8h	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3h – 50 m – 9 km Promeneur
Dimanche 25/08/2024	Etang des Truites depuis Moulzoune	7h30	Alain Raynaud 06 07 16 41 78	6h – 894 m – 12 km Montagnol un peu dur au départ, long en temps
Mercredi 28/08/2024	Autour de l'ancien château de Dun	8h30	Alain Raynaud 06 07 16 41 78	2h – 165 m – 4,7 km Promeneur
Jeudi 29/08/2024	Saint Barthélémy et Soularac depuis Trimouns	7h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	6h – 1200 m – 10 km Montagnard
Samedi 31/08/2024	La boucle de Montfa depuis Camarade	8h	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	3h – 325 m – 8 km Marcheur
Dimanche 01/09/2024	Lac d'Izourt depuis Pradière	8h30	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	4h – 500m – 7 km Randonneur
Mercredi 04/09/2024	Roquefixade sentier des crêtes	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	2h30 – 500 m – 6 km Marcheur
Jeudi 05/09/2024				
Samedi 07/09/2024	Varilhes fête des associations			Informations à venir
Dimanche 08/09/2024	Pic de Pradel depuis Laparan	7h	Philippe Makowski 05 61 01 67 99 06 16 17 98 00	5h – 1000 m – 12 km Montagnol 5-3-3
Du dimanche 08 au samedi 21/09/2024	2 séjours en Espagne à Ainsa		Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	
Mercredi 11/09/2024	Boucle de Foix	13h45	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	3h – 250 m – 8 km Marcheur
Jeudi 12/09/2024	Etangs de Comte et de Couart depuis Mérens	7h30	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	5h30 – 850 m - 14 km Montagnol

Samedi 14/09/2024				
Dimanche 15/09/2024	Autour du Chioula	7 h30	Alain Raynaud 06 07 16 41 78	5h – 210 m – 6 km Randonneur Tech 3 - Risq 3 Crêtes, retour ombragé
Mercredi 18/09/2024	Boucle d'Unjat	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	3h – 300m – 8km Marcheur
Jeudi 19/09/2024				
Samedi 21/09/2024	Bédéilhac tour du Sédour	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3h – 400 m – 10 km Marcheur
Dimanche 22/09/2024				
Mercredi 25/09/2024	Miglos, d'Arquizat à Baychon, en boucle.	13h45	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	2h – 180 m – 5,5 km Promeneur
Jeudi 26/09/2024	Pic Nègre d'Envalira, depuis le Pas de la Case	6h30	Georges Duval 06 14 37 49 80	950 m - 11 km Montagnol - Tech 4 – Risques 4 retour, selon achats
Samedi 28/09/2024	Col des Marrous / Col d'Uscla - A/R	13h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3h – 250 m – 8 km Tranquille (dixit B.L.)
Dimanche 29/09/2024				
Mercredi 02/10/2024	Boucle d'Alzen par la forêt	13h45	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	3h – 375 m – 8,5 km Marcheur
Jeudi 03/10/2024	Pic du Pioulou	7h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	6h – 1200 m – 14 km Montagnard
Samedi 05/10/2024				

Dimanche 06/10/2024	La cabane de Boutas depuis Luzenac (Ax-les-Thermes n°70)	8h	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	6h – 700m -13 km Randonneur
Mercredi 09/10/2024	Saint Victor Rouzaud	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3h – 300 m -9 km Promeneur
Jeudi 10/10/2024	Refuge d'En Beys depuis le Fanguil (Orlu)	7h30	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	6h – 800 m – 16 km Montagnol 4-3-2
Samedi 12/10/2024				
Dimanche 13/10/2024	Roc Querquéou, en boucle depuis Lapège	7H30	Pierre Portet 06 43 87 48 74	7h – 1050 m – 18 km Montagnol Montée au Querquéou hors sentier

L'astérisque qui se trouve en fin de libellé fait référence à la bibliothèque des randonnées consultable dans l'espace adhérent du site du club*

MARCHE NORDIQUE

Tous les samedis et mercredis de 8h30 à 11h30 (horaire d'été) et 9h00 à 12h00 (horaire d'hiver)

Location de bâtons spécifiques : 2 €

Responsable : Jean-Claude Serrano 06 86 31 10 96

RANDO SANTÉ

Tous les mardis à 8h30 (horaire d'été) et 13h45 (horaire d'hiver)

Responsable : Michel Souleils 05 61 05 31 11 / 06 37 87 85 86

LOCATION DE RAQUETTES

Le club loue des raquettes à neige pour les sorties du club au prix de 2€

Les personnes intéressées doivent contacter l'animateur au moins la veille de la sortie

COTATION DES RANDONNÉES

Niveaux des randonnées	Critères
PROMENEUR	Durée de randonnée jusqu'à 3 h de marche Dénivelé cumulé positif (DCP) jusqu'à 300 m
MARCHEUR	Durée de randonnée jusqu'à 5 h de marche <u>D</u> énivelé <u>C</u> umulé <u>P</u> ositif (DCP) jusqu' à 500 m
RANDONNEUR	Durée de randonnée + de 5 h de marche <u>D</u> énivelé <u>C</u> umulé <u>P</u> ositif (DCP) jusqu'à 800 m
MONTAGNOL	Durée de randonnée + de 5 h de marche <u>D</u> énivelé <u>C</u> umulé <u>P</u> ositif (DCP) jusqu'à 1200 m
MONTAGNARD	Durée de randonnée + de 5 h de marche <u>D</u> énivelé <u>C</u> umulé <u>P</u> ositif (DCP) + 1200 m

* **Cotation Fédération** : http://www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx

premier chiffre : niveau d'effort de 1 à 5
deuxième chiffre : technicité de 1 à 5
troisième chiffre : niveau de risque de 1 à 5

Rappels :

- Les heures mentionnées sont toujours les heures de départ de la gare de Varilhes. Pour le bien de tous, soyez présents un quart d'heure avant. Ce laps de temps permet, l'inscription sur la feuille de présence, l'organisation du covoiturage et la diffusion d'information suivant le besoin.
- Vous devez impérativement avoir sur vous la carte d'adhérent, sinon l'animateur peut refuser de vous emmener à la sortie. Il en sera de même si vous êtes mal équipé, particulièrement en ce qui concerne les chaussures.
- La participation aux frais de covoiturage pour la randonnée ou la marche nordique est de 1€ par tranche de 10 km (aller). La distance sera déterminée par l'animateur de la randonnée.