



PROGRAMME DES SORTIES

du 14/01/2024 au 14/04/2024

www.lespassejaires.com
lespassejaires@gmail.com

Dates	Lieux des randonnées	Heures de départ	Animateurs	Durées, dénivelés, distances, niveaux Observations
Dimanche 14/01/2024				
Mercredi 17/01/2024		13h45		
Jeudi 18/01/2024	Le Cap de la Grésale depuis Col des Marrous (Foix n° 27)	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h 30 – 550 m – 15,5 km Randonneur
Samedi 20/01/2024	Circuit des vignes Vira	13h45	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	2 h 45 – 150 m – 7,5 km Promeneur
Dimanche 21/01/2024	Sortie Raquettes Pla de Montcamp depuis Gestès	8h	Philippe Makowski 05 61 01 67 99 06 16 17 98 00	6 h 30 – 980 m - 9 km Montagnol / 5-2-2
Du Lundi 22 au Jeudi 25/01/2024	Séjour Raquettes			
Mercredi 24/01/2024		13h45		
Jeudi 25/01/2024				
Samedi 27/01/2024	Boucle Varilhes Rieux de Pelleport	13h45	Yvonne Buosi 05 61 05 31 76 06 98 37 98 96	2 h 30 – 50 m – 7 km Promeneur
Dimanche 28/01/2024	Montégut-Plantaurel Pailhès, en boucle	8h30	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	5 h – 500 m – 14,5 km Randonneur / 3-2-2

Mercredi 31/01/2024	Tour de Montorgueil depuis Bédeilhac	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	3 h – 420 m – 8 km Marcheur
Jeudi 01/02/2024	Le roc de Sainte Julie depuis Caraybat	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h - 750 m - 13 km Randonneur
Samedi 03/02/2024	Les Fumets (Becq) Ganac	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81 Ghislaine Galy 06 88 51 83 54	3 h – 450 m – 9 km Marcheur
Dimanche 04/02/2024	Sortie Raquettes Rocher de Miglos	8h	Philippe Makowski 05 61 01 67 99 06 16 17 98 00	6 h 30 – 800 m - 11 km Montagnol / 5-2-2
Mercredi 07/02/2024		13h45		
Jeudi 08/02/2024	Marche JO 2024 Grande randonnée vers Paris Arzens- Fanjeaux	Info à venir	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	6 h – 500 m – 21 km Randonneur / 3-2-2
Samedi 10/02/2024	Le Montcoustan Saint Martin de Caralp	13h45	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	2 h 45 - 330 m – 7,5 km Promeneur
Dimanche 11/02/2024				
Mercredi 14/02/2024	Roquefixade (circuit 5)	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	2 h 30 – 300 m - 6 km Promeneur
Jeudi 15/02/2024				
Samedi 17/02/2024		13h45		
Dimanche 18/02/2024	Sortie Raquettes Cap du Carmil et pic de Razels	8h	Philippe Makowski 05 61 01 67 99 06 16 17 98 00	6 h – 450 m - 13 km Randonneur / 4-2-2
Mercredi 21/02/2024	Les Demoiselles de Caraybat (Foix n° 202)	13h45	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	2h 30 – 250 m – 5 km Promeneur

Jeudi 22/02/2024				
Samedi 24/02/2024	Circuit de l'eau Saint Amadou	13h45	Yvonne Buosi 05 61 05 31 76 06 98 37 98 96	2 h 30 – 150 m – 10 km Promeneur
Dimanche 25/02/2024				
Mercredi 28/02/2024	Chemin de Pézégado Mirepoix	13h45	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	2 h – 250 m – 5 km Promeneur / 2-2-2
Jeudi 29/02/2024	Sortie Raquettes Plateau de Beilhe	8h	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62 Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h – 420 m – 12 km Randonneur Pass station 6 €
Samedi 02/03/2024	Boucle col de Blazy et col de l'Homme Col des Marrous	13h45	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3 h – 280 m – 8,5 km Promeneur
Dimanche 03/03/2024				
Mercredi 06/03/2024	Boucle autour de La Tour du Crieu	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h 30 – 100 m – 10 km Marcheur
Jeudi 07/03/2024				
Samedi 09/03/2024	Le Castella de Labarre Foix	13h45	Yvonne Buosi 05 61 05 31 76 06 98 37 98 96	3 h – 200 m – 10 km Promeneur
Dimanche 10/03/2024				
Mercredi 13/03/2024		13h45		
Jeudi 14/03/2024	Sortie Jonquilles Pic de l'Aspre Soula	9h30	Christine Marin 06 17 83 78 81	4 h 30 – 400 m – 10 km Marcheur

Samedi 16/03/2024	Chemin de la Croix et chemin de Pierre Le Mas d'Azil	13h45	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	2 h 30 – 240 m – 8 km Promeneur / 2-2-2
Dimanche 17/03/2024	Sortie Raquettes Col de Marmare	8 h	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	3 h 30 – 300 m – 8 km Marcheur
Mercredi 20/03/2024	Le tour de hameaux Serres sur Arget	13h45	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3 h – 290 m – 10 km Promeneur
Jeudi 21/03/2024	Le col de Mazel, le pont de Baillès et moulin de la Laurède (Foix n° 46)	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	6 h – 840 m – 15 km Randonneur
Samedi 23/03/2024	Boucle Surba Rabat les Trois Seigneurs	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h - 250 m – 10 km Promeneur
Dimanche 24/03/2024	Rando du Kercob depuis Chalabre (Aude n° 50)	8h	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	5 h – 350 m 16,5 km Randonneur
Mercredi 27/03/2024	Boucle de Niaux par Lapège et Junac	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	2 h 45 – 400 m – 7 km Marcheur / 3-2-2
Jeudi 28/03/2024	Le pic du Garbié de Brésoul depuis Goulier	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	7 h - 1150 m – 16 km Montagnard
Samedi 30/03/2024		13h45		
Dimanche 31/03/2024 Pâques				
Lundi 01/04/2024	Omelette			Infos par mail à venir
Mercredi 03/04/2024	Le Ticol (Micou) Ganac	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81 Ghislaine Galy	2 h 30 – 300 m – 6 km Promeneur
Jeudi 04/04/2024	Le Fourcat depuis Freychenet (Foix n° 85)	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	6 h 30 – 1200 m – 14 km Montagnol

Samedi 06/04/2024	Le Pouch de Gariné La Bastide de Sérrou	13h45	Yvonne Buosi 05 61 05 31 76 06 98 37 98 96	3 h – 250 m – 9,5 km Marcheur
Dimanche 07/04/2024	GR78 et sa variante depuis Mirepoix	7h30	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	8 h – 510 m – 25,5 km Randonneur
Mercredi 10/04/2024		13h45		
Jeudi 11/04/2024	Col de la Crouzette par Saleix depuis Vicdessos	8h	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	5 h – 700 m – 13 km Randonneur
Samedi 13/04/2024		13h45		
Dimanche 14/04/2024	Le chemin de Dominique Fanjeaux	9h45	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	5 h – 250 m – 15 km Randonneur

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 13h45

Responsable : Michel Souleils 05 61 05 31 11 / 06 87 65 42 65

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.