



# 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 2023**

Date	Dépt	RANDONNÉES	Resp	IGN	Départ	IBP	Km	Dénivelé	Temps
<b>Dimanche 02 Avril</b>	<b>09</b>	<b>Augirein -Cornudere- Croix de Guéret</b>	CR	1947O	<b>Augirein (09)</b>	95	16	1000	5h30
<b>Jeudi 06Avril</b>	<b>31</b>	<b>St-Marcel-Paulel, Lavalette en boucle</b>	DGT	2143E	<b>Saint-Marcel-Paulel</b>	51	18	283	5h
<b>Dimanche 16 Avril</b>	<b>81</b>	<b>Plateau d'Anglès – Lac de la Raviège</b>	CVA	2343ET	<b>Anglés</b>	60	18	430	5h
<b>Jeudi 20 Avril</b>	<b>82</b>	<b>Les Moulins du Quercy Blanc</b>	CVH	2039O 2040O	<b>Lauzerte</b>	66	21	470	5h30
<b>Dimanche 30 Avril</b>	<b>81</b>	<b>Les coteaux au nord de Rabastens</b>	JPS	2142E	<b>Rabastens</b>	55	19	220	5h30
<b>Jeudi 04 Mai</b>	<b>81</b>	<b>Le Tarn industriel + visite du musée du saut du Tarn (1h30 à 2h)</b>	JPS	2341SB	<b>Saint Juéry</b>	50	15	200	4H30
<b>Jeudi 11 Mai</b>	<b>46</b>	<b>Limogne, entre gariottes et fontaines</b>	DGT	2139E	<b>ANNULEE</b>	62	23	272	5h30
<b>9 au 17 Mai</b>	<b>20 B</b>	<b>Séjour Corse du Nord</b>	CR		<b>Olméta di Tuda (20232)</b>				
<b>Dimanche 14 mai</b>	<b>81</b>	<b>Sentiers des chevreuils</b>	CVA	2342SB	<b>ANNULEE</b>	78	18	630	5h30
<b>Jeudi 25 Mai</b>	<b>11</b>	<b>Les deux versants de Durfort: Gravette / lac des Cammazes</b>	CC	2244OT	<b>Durfort</b>	69	21	600	5h30
<b>Dimanche 28 Mai</b>	<b>09</b>	<b>Boucle du Picou depuis Ganac</b>	CR	2147ET	<b>Ganac village</b>	112	19	1200	5h30
<b>Jeudi 01 Juin</b>	<b>09</b>	<b>Panorama et histoire en pays de Moulin Neuf</b>	CVH	2246SB	<b>Moulin Neuf</b>	63	18	550	5h30
<b>Dimanche 11 Juin</b>	<b>12</b>	<b>Sauveterre de Rouergue</b>	JPS	2340SB	<b>Sauveterre de Rouergue</b>	80	17	800	5h30
<b>Jeudi 15 Juin</b>	<b>81</b>	<b>Les gorges du Banquet par le lac de Saint Peyres</b>	JPS	2344ET	<b>Le Vintrou</b>	70	17	500	5h30
<b>Week-end 23-25 Juin</b>	<b>66</b>	<b>Séjour Bouillouses</b>	MCL		<b>Mont-Louis (66210)</b>				
<b>Dimanche 25 Juin</b>	<b>82</b>	<b>Deux boucles à Bruniquel</b>	CR	2141E	<b>Bruniquel</b>	71	18	660	5h30
<b>Jeudi 29 juin</b>	<b>46</b>	<b>Limogne, entre gariottes et fontaines</b>	DGT	2139E	<b>Limogne</b>	62	23	272	5h30

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:mojen** **IBP>90:Difficile**

" Le bonheur n'est pas au bout du chemin, il est le chemin"

