



PROGRAMME DES SORTIES

du 15/10/2024 au 14/01/2025

www.lespassejaires.com
lespassejaires@gmail.com

Dates	Lieux des randonnées	Heures de départ	Animateurs	Durées, dénivelés, distances, niveaux Observations
Mercredi 16/10/2024	Circuit de la tour de Montoulieu depuis Ginabat	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	2 h – 280 m – 6 km Promeneur / 2-1-1
Jeudi 17/10/2024	Le rocher de Batail depuis Ganac (Foix n°94)	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	6 h 30 – 1250 m – 19,5 km Montagnard
Vendredi 18/10/2024	CASTAGNADE	18h30		Salle des fêtes de Gudas
Samedi 19/10/2024	Boucle d'Alzen par la forêt	13h45	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	3 h – 375 m – 8,5 km Marcheur
Dimanche 20/10/2024				
Mercredi 23/10/2024	Canal du Midi à Gardouch Aller - Retour	13h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3 h – 1 m – 9 km Promeneur
Jeudi 24/10/2024	Sarrat du Bosquet (Axiat) depuis Urs en boucle	7h30	Georges Duval 06 14 37 49 80	6 h 30 – 1 050 m – 13 km Montagnol technicité 3 / risques 3 / hors sentiers
Samedi 26/10/2024	Les fontaines de Roumengoux	13h45	Yvonne Buosi 05 61 05 31 76 06 98 37 98 96	3 h – 150 m – 9 km Promeneur
Dimanche 27/10/2024	Col d'Uscla, Pic de Razels, Cap de Carmil, en boucle	8h	Philippe Makowski 05 61 01 67 99 06 16 17 98 00	Attention au changement d'heure ! 4 h 30 - 640 m – 11 km Randonneur / 4-2-2
Mercredi 30/10/2024				

Jeudi 31/10/2024	Boucle depuis Arquizat par la chapelle Saint-Nicolas (Gestiès) (Tarascon n°100)	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	6 h – 850 m – 11,5 km Randonneur
Samedi 02/11/2024	Col des Marrous, Col d'Uscla, Le Bosc	13h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3 h – 250 m – 8 km Marcheur / Randonneur
Dimanche 03/11/2024	Etang de Légunabens en boucle depuis parking Massada (Auzat)	7h30	Pierre Portet 06 43 87 48 74	6 h – 900 m – 16 km Montagnol / 5-3-3 Partie hors sentier sans difficulté
Mercredi 06/11/2024	Pailhès (aller-retour)	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h – 250 m – 9 km Marcheur
Jeudi 07/11/2024				Date disponible
Samedi 09/11/2024	Mont Thuriège en boucle depuis Vira	13h45	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	3 h – 450 m – 8 km Randonneur
Dimanche 10/11/2024	Col de la Peyre (Trimouns) depuis Montségur	8h	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	5 h – 750 m – 12 km Randonneur / 3-2-2
Mercredi 13/11/2024				
Jeudi 14/11/2024				
Vendredi 15/11/2024	ASSEMBLEE GENERALE			Salle des fêtes de Varilhes Informations à venir
Samedi 16/11/2024	Tour et boucle autour du lac de Thésauque (Nailloux)	13h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3 h 40 – 85 m – 12,5 km Randonneur
Dimanche 17/11/2024	Boucle par Ilhat, Gréoulou et le Sautel depuis Lieurac (Lavelanet n°70)	8h30	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	5 h – 635 m – 15,5 km Randonneur

Mercredi 20/11/2024	Boucle Rabat / Gourbit	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	3 h – 350 m – 8 km Marcheur / 2-2-2
Jeudi 21/11/2024	Dourgne (Tarn) Chapelle de La Capelette	8h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	Trajet 90 km de route 5 h – 500 m – 15,5 km Randonneur 80% du dénivelé effectué en début de randonnée
Samedi 23/11/2024	Arvigna	13h45	Yvonne Buosi 05 61 05 31 76 06 98 37 98 96	2 h 30 – 100 m – 7,5 km Promeneur
Dimanche 24/11/2024	Pla de Tabe depuis Cazenave	7h30	Georges Duval 06 14 37 49 80	6 h – 850 m – 10 km Montagnol technicité 3 / risques 3 / hors sentiers
Mercredi 27/11/2024	Artix	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h – 175 m – 10,5 km Marcheur
Jeudi 28/11/2024				
Samedi 30/11/2024	Saint Ybars de la bastide au lac	13h45	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	2 h – 100 m – 6 km Promeneur
Dimanche 01/12/2024	Pic de Massayre depuis Riete	7h	Philippe Makowski 05 61 01 67 99 06 16 17 98 00	5 h – 900 m – 10 km Montagnol / 5-3-2
Mercredi 04/12/2024	Pech de Limouzy (Loubens)	13h45	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	2 h 30 – 300 m – 5,5 km Marcheur
Jeudi 05/12/2024	Boucle du Pic de l'Aspre depuis Montgailhard	8h30	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	6 h 30 - 700 m -19 km Randonneur / 4-2-2
Samedi 07/12/2024	Roquefixade circuit n°5	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	2 h 30 – 300 m – 7 km Marcheur
Dimanche 08/12/2024	Cols de la Bène et de Lastris en boucle depuis Lapège (Tarascon n°70)	8h	Pierre Portet 06 43 87 48 74	3 h 30 – 600 m – 11 km Randonneur / indice effort 60
Mercredi 11/12/2024	Le Montcoustan depuis Saint- Martin-de-Caralp	13h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	2 h 45 – 160 m – 7,5 km Promeneur

Jeudi 12/12/2024	Le Cap du Carmil depuis le col de Port (Tarascon n°206)	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h – 775 m – 12 km Randonneur
Samedi 14/12/2024	Boucle de Brassac	13h45	Yvonne Buosi 05 61 05 31 76 06 98 37 98 96	2 h – 200 m – 7 km Promeneur
Dimanche 15/12/2024	Sommet de Crouzille en boucle depuis Verdun	8 h	Georges Duval 06 14 37 49 80	5 h 30 – 750 m – 7 km Randonneur technicité 3 / risques 3 / montée directe au Sarrat des Taychous
Mercredi 18/12/2024	Le flanc sud-ouest du Thuriège depuis Vira (Varilhes n°131)	13h45	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	1 h 45 – 150 m – 6 km Promeneur
Jeudi 19/12/2024	Le Cap de la Grésale, Layrole et Sahuc (Foix n°27)	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h 30 – 550 m -15,5 km Randonneur
Samedi 21/12/2024	Boucle La-Tour-du- Crieu / Le-Carlaret	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h – 100 m – 10 km Marcheur
Dimanche 22/12/2024	Boucle Illier / Lapège depuis Junac	8h	Pierre Portet 06 43 87 48 74	4 h 30 – 600 m – 14 km Randonneur / indice effort 59
Mercredi 25/12/2024	NOËL			
Jeudi 26/12/2024	Circuit Carlong Sommet du Mont, Roche-Ronde depuis Saurat	8h30	Eliane Labrousse 06 86 65 17 31	5 h 30 – 700 m – 12 km Randonneur
Samedi 28/12/2024				
Dimanche 29/12/2024				
Mercredi 01/01/2025	JOUR DE L'AN			
Jeudi 02/01/2025	Circuit du Taus depuis Seignaux	8h30	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	5 h -750 m - 14 km Randonneur

Samedi 04/01/2025	Boucle du Carsabel à Saint-Paul-de- Jarrat	13h45	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	2 h 45 – 160 m -9,8 km Promeneur
Dimanche 05/01/2025	Pla de Montcamp depuis Gestès	7h30	Philippe Makowski 05 61 01 67 99 06 16 17 98 00	Sortie raquettes 5 h – 900 m – 9,5 km Montagnol
Mercredi 08/01/2025	Le sentier de découverte du Terrefort depuis Saint-Michel (Pamiers n°55)	13h45	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	2 h – 100 m – 5,5 km Promeneur
Jeudi 09/01/2025	Le Cap du Carmil depuis le col des Marrous	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	Sortie Raquettes ! 5 h 30 – 710 m – 14 km Randonneur
Samedi 11/01/2025	Rando-galette			Informations à venir
Dimanche 12/01/2025	Tour d'Auzat depuis Vicdessos	8h30	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	5 h – 600 m – 14 km Randonneur
Mercredi 15/01/2025	Las Rives (Verniolle) / Coussa	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h – 165 m – 10 km Marcheur

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.