



PROGRAMME DES SORTIES

du 15/01/2025 au 14/04/2025

www.lespassejaires.com
 lespassejaires@gmail.com

Dates	Lieux des randonnées	Heures de départ	Animateurs	Durées, dénivelés, distances, niveaux Observations
Mercredi 15/01/2025	Las Rives (Verniolle) / Coussa	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h – 165 m – 10 km Marcheur
Jeudi 16/01/2025	Croix Sainte Tanoque depuis Videssos	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h 30 – 720 m – 14 km Randonneur
Samedi 18/01/2025				
Dimanche 19/01/2025				
Mercredi 22/01/2025	Le Montcouston depuis Saint- Martin-de-Caralp	13h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	2 h 45 – 330 m – 8 km Promeneur
Jeudi 23/01/2025	<u>Sortie raquettes</u> Tour du pic de Géral depuis le col de Marmare	8h	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	4 h – 350 m – 9 km Randonneur
Samedi 25/01/2025	Le Pas du Facteur depuis Arabaux (Foix n°1)	13h45	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	1 h 45 – 200 m -3 km Marcheur
Dimanche 26/01/2025				
Mercredi 29/01/2025	Pain de Sucre de Montgailhard depuis Saint-Paul- de-Jarrat	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h - 400 m – 10 km Marcheur

Jeudi 30/01/2025	<u>Sortie raquettes</u> Cabane de la Devèze	8h30	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h – 650 m – 9 km Randonneur
Samedi 01/02/2025				
Dimanche 02/02/2025				
Mercredi 05/02/2025	Boucle Surba Bédeilhac Rabat- les-Trois-Seigneurs	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h – 250 m – 10 km Promeneur
Jeudi 06/02/2025	Rimont le Roc de Castillon	8h30	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	5 h – 550 m – 14 km Randonneur / 3-2-2
Samedi 08/02/2025	Autour du col des Marrous	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	3 h – 300 m – 8 km Promeneur
Dimanche 09/02/2025	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 12/02/2025	Chapelle de Celles depuis Saint-Paul- de-Jarrat	13h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3 h 30 – 200 m -10 km Promeneur
Jeudi 13/02/2025	<u>Sortie raquettes</u> Le courtal de Lamarda et l'étang de Lers au départ du port de Lers (Massat n°18)	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h 30 – 660 m – 12,5 km Randonneur
Samedi 15/02/2025				
Dimanche 16/02/2025				
Mercredi 19/02/2025	Les Demoiselles de Caraybat depuis Montgailhard	13h30	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79	3 h – 489 m - 9 km Marcheur

Jeudi 20/02/2025	<u>Sortie raquettes</u> Cabane d'Estibat par le sommet des Griets en boucle	8h	Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h - 550 m – 8 km Randonneur
Samedi 22/02/2025	Boucle du Terrefort depuis Baulou (Foix n°5)	13h45	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	2 h 30 – 120 m – 7 km Promeneur
Dimanche 23/02/2025				
Mercredi 26/02/2025	Manses / Senesse A/R	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h – 270 m – 10 km Promeneur
Jeudi 27/02/2025	Gorges de la Frau de Pélail à Comus A/R	8h	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	6 h – 550 m – 18 km Randonneur
Samedi 01/03/2025	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 / 2-2-2
Dimanche 02/03/2025				
Mercredi 05/03/2025	Ermitage Saint- Pierre depuis Verdun	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	2 h 30 – 360 m – 6 km Marcheur
Jeudi 06/03/2025	Pic d'Ardoulens en circuit depuis Bompas	8h	Georges Duval 06 14 37 49 80	5 h 30 – 850 m – 14 km Randonneur / technicité 3 / risques 3 Hors sentiers
Samedi 08/03/2025	Mazerville autour de Boutes	11h	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3 h 30 – 230 m – 10 km Promeneur Repas sur place
Dimanche 09/03/2025				
Mercredi 12/03/2025				
Jeudi 13/03/2025	Cap du Carmil par le pic de Razels depuis le col de Port	8h	Jean-Paul Bertrand 06 87 05 96 79 Raphaël Suarez 06 64 03 26 13	5 h – 775 m – 12 km Randonneur / indice effort 89

Samedi 15/03/2025				
Dimanche 16/03/2025				
Mercredi 19/03/2025	Chemin des Mineurs et dolmen de Sem depuis Vicdessos	13h45	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	2 h 30 - 370 m – 6,5 km Marcheur
Jeudi 20/03/2025	Sortie Jonquilles Pic de l'Aspre depuis Soula	9h30	Christine Marin 06 17 83 78 81	4 h 30 – 400 m – 10 km Marcheur
Samedi 22/03/2025				
Dimanche 23/03/2025				
Mercredi 26/03/2025				
Jeudi 27/03/2025				
Samedi 29/03/2025	Cadarcet Boucle par les Coustats et Souleilla	13h30	Bernard Leconte 05 34 02 33 94 06 66 60 48 02	3 h 30 -180 m – 10 km Promeneur
Dimanche 30/03/2025	Roc de Batail en boucle depuis Cabus (Saurat)	8h	Pierrette Emlinger 06 06 41 54 62	4 h 30 – 750 m -9 km Randonneur
Mercredi 02/04/2025	La-Bastide-de-Sérou Chapelle de Joseph	13h45	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	2 h 30 – 165 m – 6,1 km Promeneur / 2 2-2
Jeudi 03/04/2025	Sommet de Crouzille en boucle depuis Verdun	8h	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
Samedi 05/04/2025	Le Thuriège depuis Vira (nouveau parcours)	13h45	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	2 h 30 – 280 m – 7,5 km Marcheur

Dimanche 06/04/2025				
Mercredi 09/04/2025	Roquefixade Circuit n°7	13h45	Christine Marin 06 17 83 78 81	3 h – 270 m -10 km Promeneur
Jeudi 10/04/2025	Tour du lac de Montbel	8h30	Michel Souleils 05 61 05 31 11 06 87 65 42 65	3 h 45 - 90 m – 15 km Marcheur / effort 2 - technicité 2
Samedi 12/04/2025				
Dimanche 13/04/2025	Boucle par Roumengous et Lagarde depuis Mirepoix (nouveau parcours)	8h30	Jean Gaillard 05 61 68 60 20 06 62 64 36 82	6 h – 350 m – 20 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 13h30 pour un départ à 13h45

Pas de rando santé pendant les vacances d'été.

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.