



DIMANCHE 2025 - 2026

PROGRAMME RANDONNÉES

Départ : 8h, 8h30 ou 9h selon horaires indiqués. Rassemblement 10 min avant, parking 104 rue Goya (ex. MJC). Retour : vers 18h.

Caractéristiques : 12 à 20 kms, 4 h 30 à 6 h de marche environ, avec dénivelés de 300 à 1000 m, parfois sportifs (Caroux, Espinouse...) ; à la portée de tout marcheur-randonneur entraîné.

Lieux : Caroux, Montagne Noire, Espinouse, Somail, Pays castrais, Cabardès... avec déplacement en voiture de 20 à 80 km. En cas de mauvais temps, la randonnée peut être annulée ou l'itinéraire modifié.

Equipement : chaussures de marche obligatoires, poncho de pluie (indispensable), gourde, sac à dos avec pique-nique.

DATE	LIEU	DÉPART heure	DISTANCE km	DÉNIV. CUM. m	DURÉE	ANIMATEURS
06-07 sept.	Gavarnie, le Petit et le Grand Pyméné					Jean-Claude T, Jean-Claude J, Bruno B
14-sept.	Fraïsse/Agoût, haute vallée de l'Agoût	8h30	17,2	580	6 h	Monique, Bruno G, Jean-Claude T
28 sept.	Caroux pour tous : Douch, Le Vialais, col de l'Ourtigas	8h30	12	450	4 h 15	Monique, Fabienne, Nathalie
12 oct.	Brassac, croix de St Julien	9h	15,8	600	5 h 30	Jean-Claude T, Bruno G, Jean-Claude J
09-nov.	Minerve, autour du canyon du ruisseau de Coupiat	9h	15,06	400	5 h 30	Fabienne, Claude, Pascale, Yvan, Nadine
23-nov.	Fraïsse/Agout : Camp Blanc, la grande plaine, col de la Bane	9h	17	360	5 H	Didier, Bruno G, Nathalie
07-déc.	Puycelsi, cascade de l'Audoulou	9 h	15,3	450	4 h 50	Jean-Claude T, Bruno G, Claude, Jean-Claude J, Nadine
21-déc.	St Grégoire, chateau de Labastide Vassals	9h	15	360	5 h 30	Fabienne, Pascale, Nathalie
11-janv.	St Antonin Noble Val, le vallon de Frayssinet	8h30	17	172	5 h	Monique, Bruno B, Lotti, Nadine
25-janv.	Labastide Rouairoux, la Forêt de Besson	9h	15,5	420	5h30	Fabienne, Claude, Pascale, Nathalie
15-févr.	Circuit de Rieussec	8h30	15,2	455	5 h 40	Nathalie, Didier, Pascale
08-mars	Les Cammazes, forêt de l'Aiguille	9h	15	650	5 h 45	Nathalie, Fabienne, André B
29-mars	Caunes Minervois, boucle Marbrières		14	520	4 h 50	Pascale, Bruno G, Claude, Jean-Claude T, Nadine
19-avr.	Olargues, Malvies, Pic de Naudech	9h	17,5	690	6 h	Fabienne, Didier M., Monique
10-mai	La Livinière, autour de la Cesse	9h	15,4	450	5 h 40	Fabienne, Bruno G, Pascale
31-mai	Salvergue, St Martin du Froid	8h30	16,5	300	5 h	Monique, Nathalie, Lotti
05/07 juin	Séjour : Ax les Thermes Bonascre					Nathalie, Jean-Claude T, Monique, Fabienne, Didier M, Alain, Bernard, André C, Roland
14-juin	Coustorgues, sentier de Coustorgues et de la serre de Montaudarié	9 h	15,8	713	5 h 30	Jean-Claude T, Bruno G, Bruno B
28-juin	Des portes de La Grésigne aux causses de Penne	8h30	17,5	690	5 h	Nathalie, Fabienne, Lotti

Randonnées sportives du samedi proposées une semaine avant le jour de la rando, en fonction de la météo.

Bardou	Lac Blond, col de Salis, col de l'Ayrole	8h	11,8 km	890 m	5 h 10	Jean-Claude T, Jean-Claude J
Castanet le Haut	Chapelle St Eutrope, col de l'Ourtigas, arête de Razigade	8h	11,9 km	880 m	5 h 20	Jean-Claude T, Jean-Claude J
Mons-La Trivalle	La voie Ferret, roc du Caroux	8h	9,3 km	1020 m	5 h 45	Jean-Claude T, Jean-Claude J