



Programme randonnées dimanche 2019 – 2020

Départ : 8h00, 8h30 ou 9h00 selon horaires indiqués. Rassemblement parking ex MJC **10 min avant**.

Retour : vers 18h00

Caractéristiques : 12 à 20 kms, 4h30 à 5h30 de marche environ, avec dénivelés de 300 à 1000 m, parfois sportifs (Caroux, Espinouse...) ; à la portée de tout marcheur-randonneur entraîné.

Lieux : Le Caroux, la Montagne Noire, le Minervois, le Cabardès... avec déplacement en voiture de 20 à 80 kms (**en cas de mauvais temps, la randonnée peut être annulée ou l'itinéraire modifié**).

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

Date	Lieu	Départ	Distance	Dénivelé cumulé	Durée
07-08 sept	Pyrénées - Brèche de Roland, Taillon	<i>Annulé, reporté en 2020</i>			
8 sept.	Labastide Rouairox : les 3 cols	9 h	17,6 km	780 m	6 h
22 sept.	Serre de More – St Gervais/Mare	8 h 30	15 Km	850 m	
Sam. 05 oct	Caroux - La brèche de Mascar <i>Randonnée sportive</i>				
6 oct.	Rando santé				
13 oct.	Somail - Le saut de Vezolles et les 1000 marches	8 h 30	13 Km	650 m	5 h30
3 nov.	Brassac - Les sources de la Durencuse	9 h	16 km	650 m	
17 nov.	Burlats - Saut de la truite, lac du Merle	9 h	20 km	750 m	
1 déc.	Olargues - Malvies, Pic de Naudech	8 h 30	15 Km	570 m	5 h15
15 déc.	Lauraguais - circuit de la Saune, Le Vaux	9 h	16,5 Km	300 m	
5 janv.	Damiatte - Circuit boisé de la Capelle	9 h	18 Km	260 m	
19 janv	St Ferréol - Le sentier des sommets <i>Galette à Navès</i>		14 Km	300 m	5 h
9 févr.	Riols – Euzède	9 h	14,5 km	640 m	
1 mars	Cesseroas	8 h 30	14 Km	320 m	
22 mars	Dourgne l'Autan Chemin de l'Autan	9 h	17 Km	740 m	
5 avr.	Caroux - Les gorges de Colombière	8 h 30	15 Km	750 m	
26 avr.	Salles/Cérou - Monestiés le Suech	9 h	19 Km	450 m	6 h
17-mai	Le Margnès Le Singladou Tourbière de Canroute	9 h	18 Km	570 m	
20-24 mai	Soulac/Mer , centre de séjour de la FD des MJC 81 <i>Séjour</i>				
7 juin	Brassac Ferrières	9 h	18 Km	380 m	
28 juin	Lespinassière Peyremaux	9 h	18 km	880 m	