

**Randonnées du 3<sup>ème</sup> Quadrimestre 2022** (Modifiables en fonction des contraintes climatiques)@mail : [lesrandosdabord@gmail.com](mailto:lesrandosdabord@gmail.com)

Contacts : 06 79 30 60 55

<https://www.lesrandosdabord.net/>

06 87 47 56 23

Maj au 29 juin 2022



Les rando's d'abord

Date	Jour	Dépt	Randonnée	Village départ	Effort	Km			
04/09/2022	Dimanche	12	Salvagnac - Cajarc	Salvagnac	R	21	5 h 30	500 m	JR
08/09/2022	Jeudi	09	Etangs des Truites et du Diable	Montferrier	R+	15	6 h	850 m	HPP
18/09/2022	Dimanche	09	Etang de Medecourbe	Auzat	R+	12	5 h	600 m	JR
22/09/2022	Jeudi	65	Tourroc	Saccoué	R+	12	6 h 30	950 m	GD
02/10/2022	Dimanche	82	La balade des Hameaux	Caylus	R	20	5 h 00	500 m	JR
06/10/2022	Jeudi	09	Cap du Carmil	Col de Marrous	R	15	6 h	650 m	GR
16/10/2022	Dimanche	64	Séjour Pays Basque	Espelette					
20/10/2022	Jeudi	11	Pic de Nore	Fournes-Cabardès	R	17	6 h	650 m	JR
30/10/2022	Dimanche	81	Autour de Cambounès	Cambounès	R	21	5 h 30	700 m	HPP
03/11/2022	Jeudi	46	Boucle du Cabouy	Cabouy	R	20	6 h 30	800 m	JR
13/11/2022	Dimanche	81	Tanus - Las planques	Tanus	R	16	5 h	500 m	GR
17/11/2022	Jeudi	12	Cirque de Tournemire	Tournemire	R	21	7 h	900 m	GD

\* : « M » = Marcheur (- de 5 h de marche et dénivelé positif cumulé jusqu'à 500 mètres) - « R » = Randonneur + de 5 h de marche et jusqu'à 800 m.

**Randonnées du 3<sup>ème</sup> Quadrimestre 2022** (Modifiables en fonction des contraintes climatiques)@mail : [lesrandosdabord@gmail.com](mailto:lesrandosdabord@gmail.com)

Contacts : 06 79 30 60 55

<https://www.lesrandosdabord.net/>

06 87 47 56 23

Maj au 29 juin 2022



Les rando's d'abord

Date	Jour	Dépt	Randonnée	Village départ	Effort	Km			
27/11/2022	Dimanche	46	Circuit des plateaux et des moulins	Castelnau Montratier	R	17	5 h	300 m	BC
01/12/2022	Jeudi	46	Cajarc - Larnagol - Cajarc	Cajarc	R	21	6 h	900 m	JR
11/12/2022	Dimanche	47	Clermont - Soubiran- Puymirol	Clermont - Soubiran	R	22	5 h 30	700 m	AD
15/12/2022	Jeudi	11	Cuxac -Cabardès	Cuxac	R	18	5 h	600 m	HPP
18/12/2022	Dimanche	47	Beauville - Frespech	Beauville	R	20	5 h 30	700 m	BC
29/12/2022	Jeudi	12	Nature et Patrimoine autour du rance	Pousthoumy	R	19	5 h	600 m	GD

\* : « M » = Marcheur (- de 5 h de marche et dénivelé positif cumulé jusqu'à 500 mètres) - « R » = Randonneur + de 5 h de marche et jusqu'à 800 m.