

Randonnées du 2^{ème} Quadrimestre 2022 (Modifiables en fonction des contraintes climatiques)@mail : lesrandosdabord@gmail.com




Contacts : 06 79 30 60 55

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

06 87 47 56 23

Maj au 09/04/2022



Date	Jour	Dépt	Randonnée	Village départ	Effort	Km			
01/05/2022	Dimanche	81	St Cécile du Cayrou	St Cécile du Cayrou	R	23	5 h 30	600 m	JR/DA
05/05/2022	Jeudi	11	La Croix de fer - Lasserre	Laprade	R+	24	5 h 30	700 m	BC/HPP
15/05/2022	Dimanche	Esp	Randos autour de Llança	Llança					
19/05/2022	Jeudi	11	De Citou vers St Félix	Citou	R+	20	6 h	1000 m	DA/HPP
29/05/2022	Dimanche	31	Tour de la Gimone	St Blancard	R	23	5 h	300 m	AD/JR
02/06/2022	Jeudi	31	Le Pic du Gar et du Saillant	Bezins	R+	12	6 h	1150 m	HPP/JP
12/06/2022	Dimanche	47	Clermont-Soubiran/Puymirol	Clermont-Soubiran	R	24	6 h	700 m	JP/AD
16/06/2022	Jeudi	09	Les Cinq Etangs	Bordes-sur-Lez	R+	18	6 h	1050 m	HPP/GD
26/06/2022	Dimanche	09	Cascade d'Ars/Etang de Guzet	Aulus-les-Bains	R+	12	6 h	950 m	JR/AD
30/06/2022	Jeudi	65	Boucle du Mont Ney	Port de Balès	R+	18	6 h 30	1050 m	GR/HPP
10/07/2022	Dimanche	09	La Carlanaise	Carla-Bayle	R	19	5 h	400 m	BC/JR
14/07/2022	Jeudi	11	Le Puech de Bugarach	Bugarach	R+	16	6 h 30	1100 m	HPP/XB

* : « 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 2^{ème} Quadrimestre 2022 (Modifiables en fonction des contraintes climatiques)@mail : lesrandosdabord@gmail.com

Contacts : 06 79 30 60 55

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

06 87 47 56 23

Maj au



Les rando's d'abord

Date	Jour	Dépt	Randonnée	Village départ	Effort	Km			
24/07/2022	Dimanche		Vacances						
28/07/2022	Jeudi		Vacances						
07/08/2022	Dimanche		Vacances						
11/08/2022	Jeudi		Vacances						
21/08/2022	Dimanche	81	Autour de Cambounès	Cambounès	R	21	5 h 30	700 m	JP/HPP
25/08/2022	Jeudi	65	Vallée du Rioumajou	Frédaçon	R+	16	6 h 30	1020 m	DA/JR

* : « 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.

Rando Gourmandes :**Contact : 06 81 45 98 26**

Date	Jour	Dépt	Randonnée	Village départ	Effort	Km			
19/05/2022	Jeudi	81	Les deux Puechs et Les Cabannes	Ambialet	R	15	4 h 30	500 m	DC/HPP
23/06/2022	Jeudi	46	Boucle au-dessus des méandres du Lot	Vers	R	13	4 h 30	350 m	DC/HPP