

La randonnée est le meilleur moyen de découvrir la beauté de la nature et la richesse de soi-même

R. W. Emerson

ASPTT CARCASSONNE

CONNAISSANCE DE LA NATURE

RANDONNÉES DU JEUDI

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024



BAUX Nadine : 07 69 22 53 68 ~ **BRIAU** Liliane : 06 65 15 30 30 ~ **DENIS** Pierre-Alain : 06 50 30 33 78 ~ **GAY** Christiane : 06 87 78 16 49 - 04 68 26 92 53 ~ **LAGARDE** Christine : 06 76 46 14 85 ~ **LAMARIN** Nadine : 06 07 29 19 46 ~ **LAUMONT** Danielle : 06 79 10 73 32 ~ **LUM-CHOOK** Martine : 06 76 86 87 93 ~ **SABALETTE** Philippe : 06 51 61 92 32

Les départs se font toujours du parking Nicole Abar à 13h30 avec regroupement en cours de route. **Rendez-vous 13h15 pour organiser le covoiturage**

DATE	LOCALITÉ	RANDONNÉE	KM	Déniv. Cumulé	H	€	REGROUPEMENT
1^{er} Sept	Journée portes ouvertes	14h – 17h à l'ASPTT					
5 Sept.	LACOMBE N. Lamarin P.-A. Denis	La prise d'Alzeau, la Galaube et la forêt de la Loubatière	6km	170m	2h30	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Rond-point de Moussoulens (En passant par St Denis)
7 Sept	Forum des Associations						
12 Sept.	SAISSAC N. Baux Ch. Lagarde	La Rigole et la Rouge	7km	100m	2h30	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 rond-point de Moussoulens
19 Sept.	VILLAR EN VAL N. Baux Ch. Gay Ph. Sabalette	Le sentier en poésie	6.5km	200m	2h30	4	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg Trèbes Super U
26 Sept.	LES CAMMAZES N. Baux Ch. Lagarde	Le lac et le barrage de la Gravette	8,5km	150m	3h	4,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg rond-point de Moussoulens
3 Oct.	CASTANS D. Laumont Ph. Sabalette	La boucle des ruisseaux	8km	310m	3h	4,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h45 Pg centre commercial Carrefour à côté Crédit Agricole (du côté pompes essence)

10 Oct.	GREFFEIL P.-A. Denis M. Lum-Chook	La maison du sorcier	8km	240m	3h	3	-13h30 Pg Nicole Abar
17 Oct.	CUXAC-CABARDÈS Ch. Gay D. Laumont Ph. Sabalette	La Goutarande et le camp de las Brugos	6,6km	260m	2h30	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg Villemoustaussou face pharmacie
24 Oct.	FANJEAUX N. Baux Ch. Lagarde	Le chemin de Dominique	8km	200m	3h	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar
31 Oct.	ALAIGNE L. Briau P.-A. Denis M. Lum-Chook	Le circuit du Pech des 3 seigneurs	7km	100m	2h30	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar
7 Nov.	AJAC N. Baux Ch. Gay	Chemin de la crête entre vignes et bois	7,8km	200m	2h50	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg Sieur d'Arques à l'entrée de Limoux
14 Nov.	VILLENEUVE MINERVOIS Ch. Gay Ch. Lagarde D. Laumont	Pinède, les combes, St Mamès et le moulin	8,5km	150 m	3h	3	-13h30 Pg Nicole Abar -13h45 Pg centre commercial Carrefour côté Crédit Agricole (du côté pompes essence)
21 Nov.	VILLARDONNEL P.-A. Denis Ph. Sabalette	En passant par Capservy	7,9km	200m	3h	3	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg Villemoustaussou face pharmacie
28 Nov.	CEPIE L. Briau Ch. Gay Ch. Lagarde	La boucle des 3 Pechs	7,3km	230m	3h	2,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg à côté du boulodrome
5 Déc.	MOUSSOULENS N. Baux M. Lum-Chook	De Regord à la combe Obscure	6,5km	100m	2h	2	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg rond-point de Moussoulens
12 Déc	CONQUES SUR ORBIEL Ch. Lagarde D. Laumont	Les Capitelles	6 km	100m	2h	2	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg pharmacie de Conques
19 Déc	CAZILHAC L. Briau Ch. Gay Ph. Sabalette	Sur les traces de son château	7km	90m	2h30	1,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg devant le stade

-VOUS AVEZ UNE ADRESSE MAIL : N'oubliez pas de consulter votre courriel **avant de partir** en randonnée.

-VOUS N'AVEZ PAS D'ADRESSE MAIL : Vous serez **prévenus par téléphone** si la randonnée est annulée, s'il y a un changement d'itinéraire ou de lieu de regroupement.

-LES PERSONNES EXTÉRIEURES À L'ASPTT peuvent venir, moyennant la somme de 5€ à remettre à l'animateur pour le Pass-journée, à condition de donner **le mercredi matin au plus tard à l'ASPTT** les renseignements suivants : **Nom, prénom, date de naissance, adresse.** – Tél. : **04 68 25 37 84** ou Mail : **alermusiaux@asptt.com**