

*L'homme le plus riche est
celui qui possède le temps de
marcher.
Proverbe arabe*

ASPTT CARCASSONNE

CONNAISSANCE DE LA NATURE



RANDONNÉES DU JEUDI

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

ACCOMPAGNATEURS : CHOLLET Evelyne ~ GAY Christiane ~ LAGARDE Christine ~ LAUMONT Danielle ~ PALACIOS Danièle ~ SABALETTE Philippe

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
30 Août	Journée portes ouvertes	14h – 17h à l'ASPTT					
4 Sept.	SAISSAC Ch. Gay - D. Laumont	La Rigole par la prise d'Alzeau	6km	44m	2h30	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg rond-point de Moussoulens
6 Sept	Forum des Associations	Square André Chénier					
11 Sept.	FONTIERS CABARDES Ch. Gay - D. Laumont	Vieux moulin et château d'eau	8km	150m	3h	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg Villemoustaussou face pharmacie
Du 15 au 19 Sept	SEJOUR DANS LE LOT	Groupe de 12 personnes, complet					
18 Sept.	CUXAC-CABARDES Ch. Lagarde - Ph. Sabalette	Circuit de la Goutarande	6.7km	230m	2h30	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg Villemoustaussou face pharmacie
25 Sept.	MONTOLIEU Ch. Gay - D. Laumont	De la Dure à l'Alzeau	6km	170m	2h30	2,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg rond-point de Moussoulens
2 Oct.	FANJEAUX Ch. Gay - D. Laumont	Le circuit de la Fount Picou	7,8km	170m	2h50	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar

9 Oct.	RAISSAC SUR LAMPY Ch. Lagarde - D. Laumont	En passant par la Migance	7km	125m	2h30	2,50	-13h30 Pg Nicole Abar
16 Oct.	VILLENEUVE MINERVOIS Ch. Gay - D. Laumont - D. Palacios	En passant par le moulin à vent, Quier Marty et Pech Rousseau	6,7km	160 m	2h30	3	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg centre commercial Carrefour à côté du Crédit Agricole et station essence
23 Oct.	MONTOLIEU E. Chollet - Ch. Lagarde	La chapelle Saint Roch	6,2km	170m	2h30	2,50	-13h30 Pg Nicole Abar
30 Oct.	VILLEGLY D. Laumont - Ph. Sabalette	Le moulin de Sainte Anne	7,4km	160m	2h30	2,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg salle des fêtes de Villegly
6 Nov.	MALRAS Ch. Gay - Ch. Lagarde	Boucle de Malras	6,5km	80m	2h30	3,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg Sieur d'Arques à l'entrée de Limoux
13 Nov.	CEPIE D. Laumont - Ph. Sabalette	La boucle des 3 Pechs	7,3km	230m	3h	2,50	-13h30 Pg Nicole Abar
20 Nov.	LEUC Ch. Gay - D. Laumont	Les Justices	6,5km	150m	2h30	1,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg à droite à l'entrée de Leuc
27 Nov.	RUSTIQUES E. Chollet - Ch. Lagarde	Le jardin d'Utopie et Buadelle	7,2km	70m	2h30	2	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg derrière mairie de Rustique
4 Déc.	POMAS Ch. Lagarde - D. Laumont	Les crêtes de Pomas	6,2km	170m	2h	2	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg face à la mairie
11 Déc	PALAJA Ch. Gay - D. Laumont - D. Palacios	Circuit de Pech Ange - Palajanel	6 km	120m	2h	1,50	-13h30 Pg Nicole Abar -13h50 Pg à Droite à l'entrée de Palaja (à côté des établissement Pujol)
18 Déc	CAZILHAC D. Laumont - Ph. Sabalette	Sur les traces de son château	7km	100m	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**