

**Tous les mardis, Rando Santé®. Rendez-vous au parking du Capitoul à Mirepoix à 13h30.
Inscription obligatoire au 07 69 24 15 87.**

Date		Départ Capitoul	Lieu	Distance	DCP Alt. Max	Temps de marche	Niveau	IBP	Type	Trajet AR	Animateur
dimanche	30 août		Ronde des sapins - Espézel	13 km	195	https://www.portenpaysdesault.fr/	▲▲		Boucle	90 km	Nicolas F 06 70 36 58 73
samedi	05 sept		Forum des associations Mirepoix								Marcel M 06 08 99 81 71
dimanche	13 sept		Rennes-les-bains				▲▲				Serge B 06 82 98 39 77
dimanche	20 sept		Cabrespine	11 km	700		▲▲	70	Boucle	144 km	Serge B 06 82 98 39 77
dimanche	27 sept		Montaillou - col de Balaguès et Roc de Quercourt	15 km	640	5h50	▲▲▲	72	Boucle	130 km	Etienne R 05 61 68 22 08
dimanche	04 oct		De Port Vendres à Collioure (train à 1 €)	8 km	280	5h00	▲▲	38	Aller	56 km	Françoise P 07 81 37 51 18
samedi	10 oct		Rando d'automne - Villefort	5 & 10 km	250		▲▲		Boucle	50 km	Frank F 07 88 20 96 93
dimanche	11 oct		Passéjado à la Chapelle d'Arnavé				▲▲▲		Boucle	100 km	Serge B 06 82 98 39 77
samedi	17 oct		Rando Octobre Rose	2 X 5 km	150 km		▲		Boucle	0 km	Marcel M 06 08 99 81 71
dimanche	18 oct		Lagrasse plus visite abbaie	11 km			▲▲		Boucle	180 km	Marcel M 06 08 99 81 71
dimanche	25 oct		Rando gourmande à Fougax-et-Barrineuf	8 à 10 km		3h00	▲▲		Boucle		Françoise P 07 81 37 51 18

**Tous les mardis, Rando Santé®. Rendez-vous au parking du Capitoul à Mirepoix à 13h30.
Inscription obligatoire au 07 69 24 15 87.**

Date		Départ Capitoul	Lieu	Distance	DCP Alt. Max	Temps de marche	Niveau	IBP	Type	Trajet AR	Animateur
dimanche	01 nov		Les 3 moulins de Laurede	10 km	420	2h45	▲▲▲	50	Boucle	100 km	Nicolas F 06 70 36 58 84
dimanche	08 nov		Plateau de Languerail	12 km	500		▲▲▲		Boucle	88 km	Étienne R 05 61 68 22 08
dimanche	15 nov		Foret de Bélesta et Croix de Millet	16 km			▲▲	75	Boucle	53 km	Frank F 07 88 20 96 93
vendredi	20 nov		AG Randos de L'Aubo								Marcel M 06 08 99 81 71
dimanche	22 nov		Boucle de Montferrier par le ruisseau freychinadel	11 km	545		▲▲	57	Boucle	50 km	Nicolas F 06 70 36 58 73
dimanche	29 nov		Boucle de la vallée du Lampy	11 km	241	4h15	▲▲	38	Boucle	80 km	Marcel M 06 08 99 81 71
dimanche	06 déc		Ce ne sont pas les chateaux de la Loire... Belflou	11 km	120		▲▲	33	Boucle	70 km	Frank F 07 88 20 96 93
dimanche	13 déc		De Treziers à Caudeval	15 km	480		▲▲	59	Boucle	20 km	Serge B 06 82 98 39 77

Ce programme est susceptible d'être modifié. Veuillez consulter le site du club.