



**Calendrier des sorties pédestres organisées par
LOUS RANDOUNAÏRES de Sorèze**

Du 02 juin 2024 au 31 octobre 2024.

Date	Lieu et heure de départ	Infos rando	Nom du circuit Nom du responsable	Commentaires
Dimanche 02 juin 2024	Aire de stationnement	10 KM ... M de dénivelé Durée NC Moyenne	Circuit : ARTHES Responsable : Michel BAYO Tél :0614181789	<i>Au profit de l'association FRAGILE X FRANCE Voir infos en pièce jointe annexe</i> Participation 10 € ou 18 € avec repas ► Trajet voiture A/R = 140 Kms en 2 h 30
Jeudi 06 juin 2024	Aire de stationnement PIQUE-NIQUE 9H00	15 KM 250 M de dénivelé Durée NC Moyenne	Circuit : Boucle des Forêts du Malous , NOAILHAC. Responsable : Véronique PREYS tél : 06 84 80 89 12	Ronde à travers les bois, traversée de BOISSEZON en longeant la Durenque à travers châtaigniers, frênes et hêtres... ► Trajet voiture A/R = 74 km en 1H28 min.
Jeudi 13 juin 2024	Aire de stationnement 13H30	12 KM 268 M de dénivelé Durée 3H15 Facile	Circuit : Boucle des deux châteaux. LE FAGET Responsable : Jacques ALGANS tél : 06 21 68 10 09	D'un château à l'autre découvrez Loubens-Lauragais et le charmant village du Faget ► Trajet voiture A/R = 48 km en 52min.

Jeudi 20 juin 2024	Aire de stationnement 13H30	6 KM 100 M de dénivelé Durée 2h15 Facile	Circuit : Le sentier de l'abbaye de Villevlongue. Saint Martin-le-Vieil Responsable : Jacques DUMEUNIER tél : 06 87 07 35 36	Après la visite du village avec ses cluzels, les tours de son château médiéval et son jardin, en route pour un très beau site, l'abbaye cistercienne du XIIe siècle, son église, son cloître, sa salle capitulaire... Retour entre bois et vignes. Prévoir 5 euros pour la visite de l'abbaye. ► Trajet voiture A/R = 60 km en 1H15 min.
Dimanche 23 juin 2024	Aire de stationnement 13H30	10.5 KM 206 M de dénivelé Durée nc Facile	Circuit : Les plots de la Drulhe. Semalens Responsable : Jean-Claude DUCOURANT tél : 07 88 04 11 65	Jolie balade au pays du pastel entre vallée du Sor et celle de l'Agout. Beaux points de vue sur la région. ► Trajet voiture A/R = 40 km en 1H00.
Jeudi 27 juin 2024	Aire de stationnement RESTAURANT Auberge des tilleuls 7H30	8/10KM 265 M de dénivelé Durée NC Moyenne	Circuit : Le roc de Gremaussel. Lacrouzette. Responsable : Noé BRULIERE tél : 06 77 65 00 28	Chapeau du curé, les trois fromages, roc de l'oie, site de rochers décalés, roc de la Fuzapié, site des merveilles. Poule au pot, prévoir environ 25 €, Réservation au plus tard le 15/06. ► Trajet voiture A/R = 92 km en 1H54 min.
Dimanche 30 juin 2024	Aire de stationnement PIQUE-NIQUE 8H00	16KM Dénivelé 560 M Durée 6H00 Moyenne plus	Circuit : Du Dadou sauvage à la cascade d'Arifat. Responsable : Responsable : Noé BRULIERE tél : 06 77 65 00 28	C'est un circuit combinant le Dadou sauvage et la magie d'Arifat et sa cascade. Randonnée pour les amateurs de nature et de vallées sauvages aimant crapahuter. ► Trajet voiture A/R = 130km en 2H16.

<p>Du mardi 7 juillet</p> <p>Au mardi 17 septembre</p>	<p>Aire de stationnement</p>	<p>KM</p> <p>Dénivelé nc</p> <p>Durée 3 H</p> <p>Moyenne</p>	<p>Circuit :</p> <p>RANDO ESTIVALES</p> <p>Responsable : 2 membres du club par sorties.</p>	<p>Diverses randonnées proposées tous les mardi matin ayant toutes pour départ Sorèze.</p> <p>Circuit de Berniquaut Pistre et sentier Karstique Circuit des Moulins</p>
<p>Dimanche 1 sept 2024</p>	<p>Aire de stationnement</p> <p>13H00</p>	<p>13 KM</p> <p>Dénivelé 233 m</p> <p>Durée nc</p> <p>Moyenne</p>	<p>Circuit :</p> <p>Randonnée du patrimoine. Aigüefonde.</p> <p>Responsable : Gérard BASTOUL 06 44 84 81 72</p>	<p>Découvrir à travers une randonnée les différents villages et hameaux autour d'Aigüefonde. Valoriser les lieux et sites remarquables, intéressants de notre patrimoine, trop souvent oubliés.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 62km en 1H20.</p>
<p>Jeudi 5 sept 2024</p>	<p>Aire de stationnement</p> <p>13H30</p>	<p>10 KM</p> <p>Dénivelé 95 M</p> <p>Durée 3H10</p> <p>Facile</p>	<p>Circuit :</p> <p>Le sentier des ruisseaux. Dourgne.</p> <p>Responsable : Lionel POTTIEZ tél : 07 68 63 45 73</p>	<p>Balade entre plaine et montagne, dans le bocage au pied de la Montagne Noire avec de belles vues sur la plaine.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 16km en 24 min.</p>
<p>Dimanche 8 sept 2024</p>	<p>Aire de stationnement</p> <p>PIQUE-NIQUE</p> <p>8H00</p>	<p>17 KM</p> <p>Dénivelé 300 M</p> <p>Durée 5H00</p> <p>Moyenne</p>	<p>Circuit :</p> <p>Le chemin des Planques. Soulié (Hérault)</p> <p>Responsable : Jacques DUMEUNIER tél : 06 87 07 35 36</p>	<p>Au-dessus de Labastide-Rouairoux, un circuit ombragé de 17 km et 900 mètres d'altitude pour franchir et refranchir l'Arn par des ponts de plaques de pierre à l'origine indéterminée, les « planques ».</p> <p>► Trajet voiture A/R = 140km en 2H40 min.</p>

<p>Jeudi 19 sept 2024</p>	<p>Aire de stationnement PIQUE-NIQUE</p> <p>9H30</p>	<p>12/14 KM</p> <p>Dénivelé 300 M</p> <p>Durée nc 4H30</p> <p>Moyenne</p>	<p>Circuit :</p> <p>Lagarde. 11400 Les Brunels.</p> <p>Responsable : Antoine MARIO</p> <p>06 12 53 32 50</p>	<p>Peyrebazal, ruine d'en Poutou, vue sur les Pyrénées, l'argenterie, la fontaine de Chantemerle les Brunels.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 20km en 24 min.</p>
<p>Dimanche 22 sept 2024</p>	<p>Aire de stationnement</p> <p>13H30</p>	<p>9.5 KM</p> <p>100 M de dénivelé</p> <p>Durée nc</p> <p>Facile</p>	<p>Circuit :</p> <p>De la Combe à la Bitarelle. Moussoulens.</p> <p>Responsable : Jean-Claude DUCOURANT</p> <p>tél : 07 88 04 11 65</p>	<p>Cheminement le long du ruisseau de la Combe et de la falaise de Bau. Ruines de moulins et arbres centenaires.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 64km en 1H20 min.</p>
<p>Samedi 28 sept 2024</p> <p>Et</p> <p>Dimanche 29 septembre 2024</p>	<p>Aire de stationnement</p> <p>A DEFINIR</p>	<p>KM</p> <p>Dénivelé</p> <p>Durée</p> <p>Moyenne</p>	<p>Circuit :</p> <p>Séjour au gîte Hameau de La Fage. 34610 Rosis.</p> <p>Responsable : Joffrey ROLIN</p> <p>06 30 49 06 78</p>	<p>Du samedi, deux boucles de niveau de difficulté différents vous seront proposées à proximité du gîte. Concernant le dimanche, un circuit sur les berges du lac du Salagou pour tous niveaux vous sera proposé.</p> <p>Le planning du séjour sera communiqué ultérieurement par mail aux participants.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 378 km.</p>
<p>Mardi 1^{er} octobre</p>	<p>Salle Vaissière</p>	<p>20h30</p>		<p>Commission Rando</p>

<p>Jeudi 3 octobre 2024</p>	<p>Aire de stationnement RESTAURANT</p> <p>8H00</p>	<p>5 KM 160 M de dénivelé</p> <p>Durée 2h00</p> <p>Facile</p>	<p>Circuit : Les Vallées de la Grave et du Rieutort. 11380 Labastide- Esparbairénque.</p> <p>Responsable : Noé BRULIERE</p> <p>tél : 06 77 65 00 28</p>	<p>Circuit au cœur de la châtaigneraie du Cabardès et l'étroit vallon de la Grave.</p> <p>Prévoir environ 30 € pour le repas, réservation 15 jours avant.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 100km en 2H14 min.</p>
<p>Dimanche 6 octobre 2024</p>	<p>Aire de stationnement PIQUE-NIQUE</p> <p>8H00</p>	<p>20 KM Dénivelé 600 M</p> <p>Durée 5h30</p> <p>Difficile</p>	<p>Circuit : Le Carbonèral Labruguière. Responsable :</p> <p>Responsable : Noé BRULIERE</p> <p>tél : 06 77 65 00 28</p>	<p>Aux espaces bocages de Labruguière succède rapidement le domaine de la Forêt. Blotti sous le couvert des chênes, châtaigniers, sapins et épicéas ou en balcon sur de splendides panoramas, le sentier escalade la Montagne Noire jusqu'à l'étang du Carbonèral.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 46 km en 1h00 min.</p>
<p>Jeudi 10 octobre 2024</p>	<p>Aire de stationnement</p> <p>13H00</p>	<p>10 KM Dénivelé 200 M</p> <p>Durée nc</p> <p>Facile</p>	<p>Circuit : Entre puits et garrigues. Fraisie-Cabardès.</p> <p>Responsable : Jacques DUMEUNIER</p> <p>tél : 06 87 07 35 36</p>	<p>Une boucle en huit de 10 kilomètres dans la garrigue du Cabardès en passant par la « falaise » de Fraisie, qui domine le Trapel.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 70 km en 1h20 min.</p>
<p>Dimanche 13 octobre 2024</p>	<p>Aire de stationnement RESTAURANT</p> <p>8H00</p>	<p>10 KM Dénivelé 112m</p> <p>Durée 3h15</p> <p>Moyenne</p>	<p>Circuit : Patrimoine autour du canal du midi. Avignonet-Lauragais</p> <p>Responsable : Antoine MARIO 06 12 53 32 50</p>	<p>Voici une magnifique randonnée patrimoniale entre Haute Garonne et Aude autour du Canal du Midi. Au départ d'Avignonet-Lauragais, vous rejoindrez le Canal du Midi en passant par Montferrand.</p> <p>Prévoir 28 € pour cassoulet à volonté.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 60 km en 1h14.</p>

<p>Jeudi 17 octobre 2024</p>	<p>Aire de stationnement PIQUE-NIQUE 8H00</p>	<p>15KM Dénivelé 200 m Durée 4H30 Moyenne</p>	<p>Circuit : Boucle du Ganoubre Responsable : Véronique PREYS tél : 06 84 80 89 12</p>	<p>Bien calé aux pieds des contreforts du Sidobre, le village de Noailhac, expose, plein sud, ses bâtisses et ses jardins à quelques pas des méandres de la Durenque. Grimpant jusqu'aux portes du Sidobre, le sentier caracole sur les reliefs qui charpentent la vallée du Ganoubre.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 74 km en 1h28.</p>
<p>Jeudi 24 octobre 2024</p>	<p>Aire de stationnement PIQUE-NIQUE 9h00</p>	<p>10.5 KM Dénivelé 420 m Durée 3h30 Moyenne</p>	<p>Circuit : Le luthier. Férieres Responsable : Noé BRULIERE tél : 06 77 65 00 28</p>	<p>Bastion granitique aux portes du pays Montanhol, le Sidobre de Férieres porte en lui l'ardente histoire, Huguenote. De cabanes en abreuvoirs et murets, les pierres racontent un Sidobre de jadis. A Peyremourou, il dresse ses rocs les plus sauvages.</p> <p>► Trajet voiture A/R =104 km en 2H04 min.</p>
<p>Jeudi 31 octobre 2024</p>	<p>Aire de stationnement 10H00</p>	<p>10 KM Dénivelé 100 m Durée 2h30 Facile</p>	<p>Circuit : Sentier du lac Bancalié. Responsable : Bernadette GOBBO tél : 06 10 56 19 78</p>	<p>Le sentier du Lac de la Bancalié est une randonnée à travers bois, collines et prairies, épousant le contour du lac dans un cadre unique et sauvage. Construit dans les années 80, il est édifié sur le lit du Lézert sur 86 hectares avec, sur la rive gauche, des collines habillées de pins rappelant des paysages méditerranéens, et sur sa rive droite, de grands pâturages aussi calmes que vallonnés.</p> <p>► Trajet voiture A/R = 112 km en 1H52min</p>