

CALENDRIER

RANDONNÉE PÉDESTRE

2025

DATES	DESTINATIONS	DEP
1 Samedi 18 janvier	LA CAPELLE SAINTE LUCIE	81
2 Samedi 15 février	LOUPIA	11
3 Samedi 08 mars	PENNE	81
4 Samedi 12 avril	ROCAMADOUR	46
5 Samedi 26 avril	SAINT DENIS	11
6 Jeudi 8 au dimanche 11 mai	SÉJOUR DANS LE LUBERON	84
7 Samedi 24 mai	PUYCELSI	81
8 Samedi 07 juin	LA CROIX DE BELIOU	65
9 Samedi 21 juin	ÉTANGS DE COUART ET PEDOURES	09
10 Samedi 05 juillet	MONT DE COLLANTIGUE-PIC MONTAUT	65
11 Samedi 06 septembre	CASCADE D'ARS-ÉTANG DE GUZET	09
12 Vendredi 19 au dimanche 21 sept	GORGES DE LA JONTE-MONT AIGOUAL	12-30-48
13 Samedi 04 octobre	CASQUE DE LHERIS	65
14 Samedi 18 octobre	ROC DE MONTALET	81
15 Samedi 08 novembre	RANDO DE L'AMITIÉ	-
16 Samedi 22 novembre	BELESTA	09
17 Samedi 06 décembre	LES DOLMENS DE SAINT CHELS	46

CALENDRIER

RANDONNÉE PÉDESTRE

2025

Pour profiter pleinement de la sortie, il est **important de s'inscrire dans le bon groupe de niveaux**, correspondant à vos capacités et conditions physiques.

4 niveaux d'effort et de vitesse de progression, vous sont proposés :

- › **Niveau 1** : parcours jusqu'à environ 12 km
500 m de dénivelé - 6h de marche
- › **Niveau 2** : parcours jusqu'à environ 18 km
900 m de dénivelé - 6h de marche
- › **Niveau 3** : parcours souvent **identique au niveau 2**,
à une **allure plus soutenue**
- › **Niveau 4** : parcours jusqu'à environ 19 km
1300 m de dénivelé - 6h de marche

(Une condition physique et une endurance certaines sont requises)

Nouveauté : Un groupe sera constitué à partir de 4 personnes minimum

En fonction des parcours de chaque niveau, il se peut que les différents groupes ne puissent faire un repas en commun.

Il est donc conseillé à chacun d'assurer son **autonomie alimentaire et vestimentaire**.

Assurez-vous d'avoir dans votre sac les vêtements de protection nécessaire (chaud, froid, pluie) et des chaussures de randonnée adaptées à la montagne, récentes et en bon état.

De plus amples informations, sont disponibles sur le site internet du SLAT : <http://rando.slat.asso.fr>

La commission randonnée pédestre vous propose la découverte de notre région entre mer et océan, plaine, piémont et sommets pyrénéens. Les randonnées se font sur des parcours balisés préalablement reconnus, en groupes constitués encadrés par des bénévoles formés.

Les sorties ont lieu le **samedi** à la fréquence de deux à trois par mois d'avril à novembre, de une par mois de janvier à mars.

Le calendrier établi en début de saison est susceptible de modifications.

Les destinations pourront être changées en fonction des conditions météorologiques ainsi que les données après reconnaissance.

Deux séjours sont également programmés, généralement dans une région différente.

Les inscriptions se font la semaine de la sortie

→ du **lundi 10h au jeudi 14h**

- Au secrétariat du SLAT, avec paiement sur place
- Par téléphone avec paiement par carte bancaire
- En ligne sur le site du SLAT

L'accès aux aires d'évolution en raquettes s'effectue en autocar.

Le départ des sorties journalières et séjours s'effectue du parking

› **Louis Breguet**
13 Avenue Yves Brunaud 31770 Colomiers