



## Programme de janvier à mars 2024

### Critères de difficultés de randonnées

**Randonnée facile** : n'excède pas 15 kms de long, 5h de marche, 500m de dénivelé positif

**Randonnée moyenne** : de 18 à 20 kms, 6h de marche environ, 700m de dénivelé positif

**Randonnée moyenne plus** : 20 kms ou plus, 6h de marche et plus, de 700 à 1000m de dénivelé positif

**Randonnée difficile** : de 15 à 20 kms, sentiers de montagne en terrain accidenté, avec possibilité de passages aériens, dénivelés supérieurs à 1000m

---

### MARCHE NORDIQUE

JEUDI 9H à 11H

ET

SAMEDI 9H à 11H

---

**Dimanche 7 janvier**

**La rando du vin chaud**

**Joëlle**

**Boucle de la Brogne à Parisot** rando pour tous  
Départ 13h15 de Lavour ou RV 13h30 Place du lavoir à Parisot  
10kms 500 200 m de dénivelé 3h de marche facile  
A l'arrivée partage vin chaud et galettes

**Dimanche 21 janvier**

½ journée

**Colette**



**Dimanche 21 janvier**

**rando raquettes sur le Plateau de Beille Jean-Paul**

Tous les détails dans le mail de Jean-Paul du 30 décembre

départ de Lavour à 7h00. Inscription préalable sur le framadate suivant

<https://framadate.org/6hFAKFyg5mZJHf3r>

Il n'y a pas d'argent à verser à l'inscription, le paiement aura lieu sur place.

Distance 133 km x 2 = 66 € par véhicule.



**Dimanche 28 janvier                    Sentier des Puechs                    Joëlle/Colette**

**Sur les traces de Toulouse Lautrec**

Découverte des plateaux agricoles et de beaux points de vue sur les plaines Castraises et Lautrécoises. De prairies en sous-bois et petits hameaux on arrive aux ruines du château de Montfa qui essaient de renaitre....

17km - 280m de dénivelé    5 h de marche                    moyenne

Départ de Lavour 9h ou rdv 10h parking salle des fêtes de Montfa sur la D59

Frais de covoiturage 82kms A/R                    21€ par véhicule de 4p



**3 et 4 février Week-end raquettes**

**Gisèle/Philippe**

**Dimanche 18 février                    Curiosités du Sidobre                    Joëlle**

Rando de découverte des curiosités que nous offre le Sidobre en suivant le sentier « Tour de pays des hautes terres d'Oc »

14kms230    600m de dénivelé                    5h de marche                    moyenne

Départ de Lavour 8h30 ou rdv sur le parking du Lac du Merle à 9h30

Frais de covoiturage 108kms A/R    27€ par véhicule de 4 p

**Dimanche 25 février                    Montmirail                    Colette**

**Dimanche 3 mars                    Les dunes de Maraval                    Charles**

Nous partirons d'Itzac, charmant petit village aux belle maisons anciennes, et après une promenade dans la campagne nous arriverons sur le Rougier de Maraval. Certains diront que nous marchons sur Mars, d'autres que le paysage est comme celui vu en Namibie, dans tous les cas c'est notre petit Colorado du Tarn. Une merveilleuse surprise ! Puis nous reprendrons notre chemin pour revenir au point de départ.

18 km                    400 m de dénivelé    5 h 30 de marche                    moyenne

Départ de Lavour à 8H30 (à confirmer car cela serait bien de faire le repas dans les dunes)

ou rdv à Itzac à 9h45 pour un départ rando à 9h30

Frais de covoiturage 90 kms A/R    22 € par véhicule de 4 p



**Dimanche 10 Mars de vignes en forêt dans le Frontonnais Jean-Paul**

Un parcours alternant les vignes et les forêts dans le nord du vignoble de Fronton, avec vues sur les constructions typiques du Midi Toulousain (briques, colombages, monuments des XVI et XVII èmes siècles)

Longueur 18 km – au départ de Fronton, sur le parking de l'esplanade des platanes Pierre Cambech, face à la halle

Frais de covoiturage 90 kms A/R 22 € par véhicule.

Faible dénivelé → Niveau Moyen inf.

**Dimanche 24 mars Lacrouzette David**