**"Le Temps Libre"**

**Programme des randonnées 4ème trimestre 2018**

**Niveau 2 et 3 (randonnée moyenne à difficile)**

* ***En cas de mauvais temps ou d'indisponibilité des accompagnateurs, les circuits peuvent être modifiés ou annulés.***
* ***Randonnées du vendredi, départs 13h30 parking derrière l'église***
* ***Randonnées du samedi, départ 7h30 ou 8h (voir tableaux).***

**Mois d'Octobre 2018**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vendredi 5** | **Carla-Bayle**  | **10 kms**  | **Dénivelé: 200 m** |
| **Vendredi 12** | **Encausse les Thermes** | **10 kms** | **Dénivelé: 100 m** |
| **Samedi 13****9h30 lac de Lavernose** | **Course solidaire « Lacasse’pieds »****Participation 7€** | **3, 6 ou 9 kms** | **Dénivelé: 0 m** |
| **Samedi 20****Départ 7h30** | **Saint Pé d’Ardet, (pique-nique aux voitures)** | **10 kms + 8 km** | **Dénivelé: 450 m****+ 200 m** |

**N.B: vacances scolaires de Toussaint du samedi 20 octobre au lundi 5 novembre.**

**Mois de Novembre 2018**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vendredi 9** | **Circuit à Bax, Latrape** | **10 kms** | **Dénivelé: 150 m** |
| **Samedi 17****Départ 7h30** | **Crètes de Coupadels + boucle de la Ganguise****(pique-nique aux voitures)** | **13 + 6 kms** | **Dénivelé: 110 m + 40m** |
| **Vendredi 23** | **Circuit de Salis du Salat** | **9 kms** | **Dénivelé: 110 m** |
| **Vendredi 30** | **Canté** | **8 kms** | **Dénivelé: 307m** |

**Mois de Décembre 2018**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vendredi 7** | **Chemin des vignes Lezat/Lèze** | **9 kms** | **Dénivelé : 250m** |
| **Samedi 15** **Départ 7h30** | **Sortie Capvern****(pique-nique aux voitures)** | **8 kms****+ 8 kms** | **Dénivelé: 250 m + 85 m** |
| **Vendredi 21** | **Circuit Lavernose : Plumet, paradis des oiseaux** | **13 kms** | **Dénivelé : 60 m** |

* **N.B: Vacances de Noël du samedi 22 décembre 2018 au lundi 7 janvier 2019**