

MJC Ayguesvives « Section randonnée » + F.J.E.P. Montgiscard,
Programme **Été - Automne 2016**

Dimanche 19 juin (FJEP)

Les gorges de Pereille (Lavelanet - Ariège)
8,5 km - 3h15 - dénivelé 300 m
Contact : Liliane Forcioli - 05 61 81 10 97

Dimanche 10 juillet (FJEP)

Le col de la Crouzette (Auzat-Salex - Ariège)
3h15 dénivelé 470 m
Contact: Corinne Rivière - 05 34 66 11 46

We du 23-24 Juillet 2016 (MJC)

Ballade, marche, Randonnée, TOUS NIVEAUX : WE en vallée d'ASPE, (64 Béarn)
de nombreuses possibilités de randonnées **Dénivelé AU CHOIX.**

Nuit au camping du Lauzart (<http://www.camping-gite-lescun-pyrenees.com/>) dans le cirque de Lescun.

Pour la réservation du camping, se préinscrire le plus tôt possible, et confirmer son inscription 1 semaine avant.

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 7h00 Place de la maire AYGUESVIVES) possibilité de partir le Vendredi soir...)

27-28 Aout 2016 (MJC)

La vallée de Rioumajou (65) et le pic d'OURDISSETOU (2597m)

Samedi : **Camping sauvage à proximité de l'hospice de Rioumajou (pas de portage)**

Dimanche : **Randonnée MOYEN : Dénivelé 1000m.**

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 13h30 Place de la maire AYGUESVIVES)

Dimanche 4 septembre (FJEP)

L'étang d'en Beys (Ariège)
5h30 - dénivelé 800 m
Contact : Christian Houlbert - 05 61 81 12 05

17-18 septembre 2016 (sortie commune MJC-FJEP)

weekend à Gavarnie (65), TOUS niveaux.

Samedi: **Randonnée Facile** balade plateau du Sauzé (dénivelé au choix), nuit aux granges d'Holles (accès en voiture, avec possibilité de camper à proximité du refuge):

Dimanche: **Randonnée Facile à Moyenne**, montée à la brèche de Rolland (**600m**), (possibilité de s'arrêter au refuge de la brèche) (**400m**)

et **Difficile** : Le Casque par la grotte (petite escalade) (**900m**),

(Contact : Dominique Forcioli - 05 61 81 10 97, ou Jean Luc GERMES 06.11.08.07.69)

8-9 Octobre 2016 (MJC)

Le Mont VALIER (09)

Samedi : **Randonnée DIFFICILE** montée au refuge des Estagnous (dénivelé 1200m)

Dimanche : **Randonnée DIFFICILE** : (Dénivelé +500, -1700m).

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 11h00 Place de la maire AYGUESVIVES)

Dimanche 9 octobre

L'île de Saint-Martin (Gruissan - Aude)

15 km - 4h - dénivelé 66 m

Contact : Georges Malagnoux - 09 52 62 00 11

06 Novembre 2016 (MJC)

Marche et (ou) Randonnée Moyenne: La cascade d'ARS + l'étang de GUZET (09 Aulus les bains) dénivelé (850m) (5h en boucle)

Possibilité de ne faire que la cascade d'Ars en aller-retour ! dénivelé: (500m) (3h AR)

Contact : jean Luc GERMES - 06 11 08 07 69 (rdv à 8h00 Place de la maire AYGUESVIVES*)

Niveau des difficultés

ETE

Balade : accessible aux débutants et enfants

Marche: accessibles aux marcheurs occasionnels

Randonnée facile: marcheurs réguliers

Randonnée moyenne : randonneurs entraînés

Randonnée sportive: randonneurs expérimentés et équipés

HIVER

Raquette Facile : accessible aux débutants, marcheurs occasionnels et enfants de plus de 8 ans

Raquette Moyenne: accessibles aux marcheurs réguliers, et enfants de plus de 12 ans.

Raquette Difficile : accessible aux personnes sportives et aillant déjà pratiqué, (DVA, pelle et sonde OBLIGATOIRE)

(+) indique que quelques passages peuvent être d'un niveau supérieur.

-Sous réserve des conditions météo, la sortie pourra être annulée, la destination modifiée, ou le niveau de difficulté réajusté...

Contactez l'organisateur la semaine précédant la balade.

-PS : le nombre de participants est limité, ne vous inscrivez pas au dernier moment...

Inscriptions sur le site de la MJC lien : <http://rando-ayguesvives.olympe.in/> ou directement auprès de l'organisateur.