



MJC Ayguesvives « Section randonnée » + FJEP MONTGISCARD Programme ETE - AUTOMNE-2021

En semaine

marche FACILE : Si vous aimez marcher régulièrement, et faire des petites balades dans le secteur de Montgiscard ou Ayguesvives (de 1 à 2 heures), vous pouvez contacter Monique au 07 88 81 67 76, ou : didier.monique.rouch@orange.fr

Certains Mardi (environ toutes les 4 semaines)

Randonnée MOYENNE sur une ½ journée, ou 1 journée (**dénivelé variable**).

1ère sortie le **05 Octobre**.

Contact Laurence Germes : 06.11.08.07.69 rdv place du Barry à Ayguesvives, (heure à définir)

we du 21-22 Aout 2021

Randonnée TRES DIFFICILE (en raison du dénivelé, mais aucune difficulté)

Le pic de Tristagne (2878m)(Vicdessos 09)

le Samedi : **Randonnée Difficile**: montée au refuge de l'étang Fourcat **1250 m de dénivelé, (4h00)**

le soir : au choix : Bivouac au bord de l'étang, ou nuit en refuge

le Dimanche : **Facile, (mais descente longue!)** le pic de TRISTAGNE: **450 m de dénivelé+, (2h00)**, mais, **1700 m de dénivelé-, (7h00 en circuit en retour par les étangs de Petsiguer.)**

Obligation de préinscription, pour nuit en refuge, avant début Aout !

Contact : jean Luc GERMES – 06 11 08 07 69 (rdv à 08h00 centre commercial du Barry à Ayguesvives)

We du 04-05 Septembre 2021

Randonnée TRES DIFFICILE (sur les 2 jours)

le pic de MAUBERME (2880) Biros(09)

le Samedi : **Randonnée Moyenne**: montée à la cabane d'Urets **1020 m de dénivelé, (3h00)**

le soir, nuit en cabane confortable (10 places)

le Dimanche : **Randonnée Moyenne, (mais descente longue!)** le pic de MAUBERME:, **940 m de dénivelé+, (2h00)**, mais, **1960 m de dénivelé-, (7h00 en circuit en AR.)**

Contact : Bruno – 06 79 38 38 21, rdv à 8h00 place du Barry à Ayguesvives .

19 Septembre 2021

Randonne MOYENNE

La dent d'Orlu **den 700m, (durée 3H10)**

Ou autre, selon condition de la route d'accès.

Contact : Marinette et Corinne : 06.63.42.88.67, rdv à 8h00 place du Barry à Ayguesvives .

26 Septembre 2021

Randonnées FACILE : Les rondes de la voie verte, (BELBEZE DU RAZES, près de Mirepoix: 11)

Inscriptions 6€ (1 semaine avant). Les bénéficiaires sont intégralement reversés à la Ligue contre le Cancer (comité 09).(café et apéritif offert !)

La Grande Ronde (**16 km et 400 m de dénivelé**) : départ libre entre 7h45 et 8h15

La Petite Ronde (11 km et 200m de dénivelé) : départ libre entre 8h45 et 9h15

Boucle famille (5 km) Départ libre entre 10h00 et 11h00.

Contact : Hervé MACE, 06.66.03.12.04 ou traverse119@gmail.com, ou jean Luc GERMES – 06 11 08 07 69 (rdv à 06h00, ou 07h00 selon circuit, centre commercial du Barry à Ayguesvives)

03 Octobre 2021

Randonnée Facile

La serre des Aiguilles (Puylaurens 11)

4h30, 16km, 360m

Contact ; Dominique Forcioli : 06.87.42.23.81

10 Octobre 2021

Randonnée Moyenne

Lieu pas encore défini : dénivelé 800m (4 heures) 12km

Contact : corinne et Laurence, départ 8h30 rdv parking du bas à Montgiscard...

17 Octobre 2021

Randonnée Facile

Sentier du Causse à Cordes sur Ciel (81) (4 heures) 12km

Contact : Gérard Guers 06.12.58.43.09, départ 8h30 rdv parking du bas à Montgiscard...

31 Octobre 2021

Randonnée tous niveaux, la vallée d'Orgeix (AX, 09)

Le lac d'Ayguelongue : **Facile**, 660 m de dénivelé, (3h30 AR) ; le col de la Parade **Moyen**, 830 m de dénivelé, (4h30 AR); le pic de l'Homme **Difficile**, 1050 m de dénivelé, (5h45 en circuit en retour par les crêtes)

Contact : jean Luc GERMES – 06 11 08 07 69 (rdv à 07h00 centre commercial du Barry à Ayguesvives)

07 Novembre 2021

Randonnée Moyen

l'étang du Garbet (09) (6 heures) 12km

Contact : Xavier – 06 78 01 36 70, départ 8h30 rdv parking du bas à Montgiscard...

14 Novembre 2021

Randonnée FACILE, Comminges (Arbas 31)

les crête du Cap des Tèches: dénivelé 400 m, (3h00 en boucle depuis la fontaine de l'Ours)

et (ou)+ le sommet des Cornudères et redescente vers Herran dénivelé -800 m, (5h00 en tout)

Contact : jean Luc GERMES – 06 11 08 07 69 (rdv à 08h00 centre commercial du Barry à Ayguesvives)

28 Novembre 2021

Randonnée FACILE+

La cascade de Cuserviés (11) (4h30) 13,5km

Contact : Gérard Guers 06.12.58.43.09, départ 8h30 rdv parking du bas à Montgiscard...

05 Decembre 2021

Randonnée MOYEN

lieu a définir (4 à 5h00 environ) 10 à 15 km environ

Contact : corinne et Laurence, départ 8h30 rdv parking du bas à Montgiscard...

12 Décembre 2021

Randonnée MOYEN

le col de Faboscur, (Ussat les bains 09) (5 heures) 16km

Contact : Xavier – 06 78 01 36 70, départ 8h30 rdv parking du bas à Montgiscard...

19 Décembre 2021

Randonnée MOYEN, ou Raquette MOYEN (si neige !):

Le Mont NE en boucle depuis Bourg d'Oueil (31) (dénivelé 810m) (5h00 AR)

Contact : jean Luc GERMES – 06 11 08 07 69 (rdv à 7h45 centre commercial du Barry à Ayguesvives)

NOTA :

- Sous réserve des conditions météo, la sortie pourra être annulée, la destination modifiée, ou le niveau de difficulté réajusté...
Contacter l'organisateur la semaine précédant la balade.

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

Inscriptions : directement auprès des organisateur ; la semaine précédant la balade.

NOTA :

- Pour les sorties à plusieurs niveaux de difficultés, les covoiturages se feront par groupes de niveau, afin que chaque groupe ne soit pas tributaire des autres pour le retour.

Niveau des difficultés

- * den < 400m Raquette Facile : accessible aux débutants, marcheurs occasionnels et enfants de plus de 8 ans
- ** den < 800m Raquette Moyenne: accessibles aux marcheurs réguliers, et enfants de plus de 12 ans.
- *** den < 1200m Raquette Difficile: accessible aux personnes sportives et aillant déjà pratiqué
- ****den > 1200m Raquette Très difficile accessible aux personnes expérimentées, et en très bonne condition physique

Randonnée neige : marche en crampons nécessaire, en plus des raquettes

(selon l'enneigement et le profil de la sortie, DVA, pelle, et sonde peuvent être OBLIGATOIRE)

ETE

- Balade: accessible aux débutants et enfants (denivelé 600m max)

* Randonnée Facile : accessibles aux marcheurs occasionnels + enfants de +10 ans (dénivelé +- 800m)

** Randonnée Moyenne : marcheurs réguliers, (dénivelé +-800 à 1000m)

*** Randonnée Difficile : randonneurs entraînés (dénivelé +-1000 à 1200m)

****Randonnée Très Difficile: randonneurs expérimentés et équipés (den >1200m)

Randonnée neige : marche en crampons nécessaire