










Les Randatscaf's



Programmation de Fin de Saison 2023

Les bienfaits de la randonnée sont multiples : elle renforce le squelette et les articulations, elle libère la respiration, elle entretient les muscles, elle redonne le moral et tant de choses encore. Mais surtout elle nous permet de nous retrouver autour d'une activité conviviale. Rejoignez-nous et vous serez conquis, vous aussi ! (Michel)

Tous les departs se font depuis le parking Cite 2 de Carcassonne

SEPTEMBRE	1. <u>DIMANCHE 10</u> La Boucle de la Malboisie à VALMIGERE	Départ à 9 h 00 Difficulté :  - <u>10 km</u> - 03 H 00
	2. <u>DIMANCHE 24</u> Le cirque de Viviès par le Plat de l'Aven à THEZAN-DES-CORBIERES	Départ à 9 h 00 Difficulté :   - <u>13 km</u> - 04 H 30
OCTOBRE	3. <u>DIMANCHE 08</u> Le Mémorial Cathare à ST PAULET	Départ à 9 h 00 Difficulté :  - <u>11 km</u> - 03 H 00 (pique-nique pour ceux qui le désirent)
	4. <u>DIMANCHE 12</u> Sur les Hauteurs de Laux et Ninaute à LIMOUX	Départ à 9 h 00 Difficulté :   - <u>8 km</u> - 02 H 30 (pique-nique pour ceux qui le désirent)
	5. <u>DIMANCHE 22</u> MOLIÈRES-SUR-L'ALBERTE	Départ à 9 h 00 Difficulté :  - <u>8 km</u> - 03 H 00
NOVEMBRE	6. <u>DIMANCHE 05</u> Le Circuit du Marbre à CAUNES-MINERVOIS	Départ à 9 h 00 Difficulté :   - <u>12 km</u> - 05 H 00
	7. <u>DIMANCHE 19</u> La Boucle de St Polycarpe à VILLARS-SAINT-ANSELME	Départ à 9 h 00 Difficulté :   - <u>09 km</u> - 03 H 15
DECEMBRE	8. <u>DIMANCHE 10</u> Le Sentier des Pêcheurs à à LEUCATE	Départ à 9 h 00 Difficulté :  - <u>08 km</u> - 02 H 00

Merci de bien vouloir nous communiquer votre adresse mail pour recevoir les fiches correspondantes