



# EMS - PLANNING MARCHE - Janvier à Mars 2020

Recherche historico -  
culturelle proposée par  
↓

JOURS	Horaire de départ	ITINÉRAIRES PARTAGÉS	
Lundi 06/01	9h00	Promenade autour de l'Aussonnelle, dénivelée de 108 m sur une distance de 10,6 km	Jean-Paul
Jeudi 09/01	9h00	Circuit de la Fontaine Saint-Paul à Beaufort, dénivelée de 133 m sur une distance de 8 km	Daniel
Lundi 13/01	9h00	Circuit de Brioutes en 12,36 km et 70 m de dénivelée	Christian
Jeudi 16/01	9h00	Clermont-Le-Fort, coteau Marcounat et rive droite de l'Ariège, dénivelée de 180 m sur 6,1 km	Claude
Lundi 20/01	9h00	Cugnaux, Bois de Rachéty à Bazardens par canal de Saint-Martory pour environ 9,2 km à plat	Jean-Claude
Jeudi 23/01	9h00	Muret-Ox, les champs du village pour 8,19 km à plat	Luc
Lundi 27/01	9h00	Boucle Saleich-Montégut-Castagnède-Chac-Saleich en 10 km et 200 m de dénivelée	Jean-Paul
Jeudi 30/01	9h00	Forgues, circuit du Moulin, dénivelée de 184 m pour une distance totale de 6,75 km	Daniel
Lundi 03/02	9h00	Roquettes, chemin piétonnier de Roquettes, dénivelée de 13 m sur une distance de 9,8 km	Christian
Jeudi 06/02	9h00	Sabonnères, circuit de l'Aérodrome en 6,85 km et 95 m de dénivelée	Claude
Lundi 24/02	9h00	Goyrans, circuit du ramier de Goyrans en 9 km et 195 m de dénivelée	Jean-Claude
Jeudi 27/02	9h00	Roques/Garonne, le ramier et les lacs pour une distance totale de 9,4 km à plat ou presque!	Luc
Lundi 02/03	9h00	Empeaux, circuit du Moulin de Larribaut, dénivelée de 145 m sur une distance totale de 9,3 km	Jean-Paul
Jeudi 05/03	9h00	Espanès, le pigeonnier de Barèges, dénivelée de 150 m sur une distance de 6,5 km	Daniel
Lundi 09/03	9h00	Muret-Estantens, circuit Territs-Saint-Amans en 10,53 km et un dénivelée de 230 m	Christian
Jeudi 12/03	9h00	Lacroix-Falgarde, Ramier et Gleysette, dénivelée de 180 m sur une distance de 9,5 km	Claude
Lundi 16/03	9h00	Saint-Clar-de-Rivière, Tour de Saint-Clar, dénivelée de 60 m sur une distance de 8,6 km	Jean-Claude
Jeudi 19/03	8h00	<b>Proposition de sortie à la journée: Les Gorges de Péreilles + Cascades et château de Roquefort, circuit de 10,5 km et 470 m de dénivelée ↓↑↑↓↑↑↑↑↑. Prévoir pique-nique, eau, casquette...</b>	Travail de groupe
Lundi 23/03	9h00	Sainte-Foy-de-Peyrolières, circuit du Lac et bois, dénivelée de 155 m sur 12,5 km	Luc
Jeudi 26/03	9h00	Circuit des 3 clochers au départ de Puydaniel pour 11,9 km et 154 m de dénivelée	Jean-Paul
Lundi 30/03	9h00	De Clermont-Le-Fort à Venerque, dénivelée de 170 m sur une distance de 8 km	Daniel

Le programme des randonnées est susceptible d'être modifié en fonction des intempéries et du nombre de participants.