

Sorties journalières

RANDONNÉES PÉDESTRES

2023

CALENDRIER PRÉVISIONNEL

(Ces prévisions pourront être modifiées pour tenir compte de divers impératifs notamment météorologiques)

N°	DATES	RANDONNÉES	Dépt
1	Samedi 14 janvier	Berniquaut	81
2	Samedi 11 février	Ste Croix Volvestre	09
3	Samedi 11 mars	Bouillac	82
4	Samedi 15 avril	Nissan les Enserune	34
5	Samedi 29 avril	Canyon de Bozouls	12
6	Samedi 06 mai	Pech de Rodes - Pont Romain	11
7	Jeudi 18 au Dimanche 21 mai	Séjour Puy de Dôme	63
8	Samedi 27 mai	Roc de Peyremaux	81
9	Samedi 03 juin	Port de Salau - Cirque d'Anglade	09
10	Samedi 10 juin	Chapelle de l'Isard	09
11	Samedi 24 juin	Pic de la Journalade	09
12	Samedi 01 juillet	Alate - Mont Ceint	09
13	Samedi 02 septembre	Le Monné	65
14	Samedi 09 septembre	Port de Pinat	31
15	Vendredi 15 au Dimanche 17 septembre	Séjour Gavarnie	65
16	Samedi 30 septembre	Lacs inférieurs du Néouvielle	65
17	Samedi 07 octobre	Aspet - Cornudere	31
18	Samedi 21 octobre	Opoul Perillos	11
19	Samedi 11 novembre (date à confirmer ultérieurement)	Randonnée de l'Amitié	32
20	Samedi 25 novembre	Mayronnes	11
21	Samedi 9 décembre	Lectoure	32

<http://rando.slat.asso.fr>



SKI & MONTAGNE

coe Comité Social et Economique
Airbus Operations Toulouse

Sorties journalières

RANDONNÉES PÉDESTRES

2022/2023

Pour profiter pleinement de la sortie, il est important de **s'inscrire dans le bon groupe de niveaux**, correspondant à vos capacités et conditions physiques.

4 niveaux d'effort et de vitesse de progression, vous sont proposés :

- › **Niveau 1** : parcours jusqu'à environ 12 km
500 m de dénivelé - 6h de marche
- › **Niveau 2** : parcours jusqu'à environ 18 km
900 m de dénivelé - 6h de marche
- › **Niveau 3** : parcours souvent identique au niveau 2,
à une allure plus soutenue
- › **Niveau 4** : parcours jusqu'à environ 19 km
1300 m de dénivelé - 6h de marche

(Une condition physique et une endurance certaines sont requises)

En fonction des parcours de chaque niveau, il se peut que les différents groupes ne puissent faire un repas en commun.

Il est donc conseillé à chacun d'assurer son **autonomie alimentaire et vestimentaire**.

Assurez-vous d'avoir dans votre sac les vêtements de protection nécessaire (chaud, froid, pluie) et des chaussures de randonnée adaptées à la montagne, récentes et en bon état.

De plus amples informations, sont disponibles sur le site internet du SLAT : <http://rando.slat.asso.fr>

La commission randonnée pédestre vous propose la découverte de notre région entre mer et océan, plaine, piémont et sommets pyrénéens.

Les randonnées se font sur des parcours balisés préalablement reconnus, en groupes constitués encadrés par des bénévoles formés.

Les sorties ont lieu le **samedi** à la fréquence de deux à trois par mois d'avril à novembre, de une par mois de janvier à mars.

Le calendrier établi en début de saison est susceptible de modifications.

Les destinations pourront être changées en fonction des conditions météorologiques ainsi que les données après reconnaissance.

Deux séjours sont également programmés, généralement dans une région différente.

Les inscriptions se font la semaine de la sortie → du lundi 10h au jeudi 14h

- au secrétariat du SLAT, avec paiement sur place
- par téléphone avec paiement par carte bancaire
- en ligne sur le site du SLAT

L'accès aux aires d'évolution en raquettes s'effectue en autocar.

Le départ des sorties journalières et séjours s'effectue du parking

- › Louis Breguet
13 Avenue Yves Brunaud 31770 Colomiers



SKI & MONTAGNE

Comité Social et Economique
Airbus Operations Toulouse