

# Sorties journalières / Séjours

## RANDONNÉES PÉDESTRES

### 2024

	DATES	DESTINATIONS	DEP
1	Samedi 20 Janvier	Le sentier du facteur / Talairan	11
2	Samedi 17 Février	Martel en Quercy	46
3	Samedi 09 Mars	Seuil de Naurouze	11
4	Samedi 13 Avril	Autoire-Loubressac	46
5	Samedi 27 Avril	Canyon de Bozouls	12
6	Mercredi 08 au Dimanche 12 Mai	Séjour Esterel et alentours	83
7	Samedi 25 Mai	Chapelle de l'Isard	9
8	Samedi 08 Juin	Lac de Bassias / Chiroulet	65
9	Samedi 22 Juin	La Coume d'Or / Puymorens	66
10	Samedi 06 Juillet	Pic de la Journalade	9
11	Samedi 07 Septembre	Col de Sarailié	9
12	Vendredi 20 au Dimanche 22 Septembre	Séjour Vallée des Aldudes	64
13	Samedi 05 Octobre	Etang des Bésines / L'Hospitalet	9
14	Samedi 19 Octobre	Tournissan	11
15	Samedi 09 Novembre	Rando de l'amitié	-
16	Samedi 23 Novembre	Carjac / Prajoux	46
17	Samedi 07 Décembre	Caylus	82



# Sorties journalières / Séjours

## RANDONNÉES PÉDESTRES

### 2024

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)*

**Nouveauté : Un groupe sera constitué à partir de 4 personnes minimum**

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

