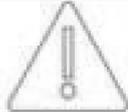
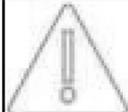




PROGRAMME RANDONNEES DU
Dimanche 07/09/2025 au 04/01/2026

Date	dimanche, 14 septembre 2025
Durée / km	 2 Circuits de 10 et 13 km Attention changement fréquence 2ième dimanche
Lieu ou désignation	Pern avec Saute-Clochers
Départ	8 H 30 Rendez-vous sur place
Responsable, n° tél.	Evelyne NESPOULOUS 06 25 65 04 80
Niveau et infos diverses	Rando Inscription 5 euros

Date	dimanche, 28 septembre 2025
Durée / km	 4 h 00 / 15 km Attention changement fréquence 4ième dimanche
Lieu ou désignation	Toufailles 82 (à proximité de Lauzerte)
Départ	8 h 30 parking de l'étang, Lalbenque
Responsable, n° tél.	Yan FITTON 06 41 25 49 92
Niveau et infos diverses	trajet 49km - 50 mn, Pique nique sorti du sac

Date	dimanche, 5 octobre 2025
Durée / km	2 h00 à 3 h00, 8 à 11 km
Lieu ou désignation	Lalbenque OCTOBRE ROSE
Départ	A partir de 8 h 30 jusqu'à 10h00, Salle des fêtes Lalbenque
Responsable, n° tél.	Serge PEZET, 06 10 04 78 05
Niveau et infos diverses	Rando Caritative Inscription 5 euros

Date	dimanche, 19 octobre 2025
Durée / km	2h30/5h00 10 ou 20 km
Lieu ou désignation	Rando du Souffle Cremps
Départ	Cremps
Responsable, n° tél.	Jean GASTALDO, 07 76 69 46 63
Niveau et infos diverses	Rando Caritative inscription 10€ ravitaillements sur le parcours et assiette déjeunatoires à l'arrivée

Date	dimanche, 9 novembre 2025	
Durée / km		2h 30 / 9 km Attention changement fréquence 2ième dimanche
Lieu ou désignation	Bégoux	
Départ	13 h 30, parking de l'étang Lalbenque	
Responsable, n° tél.	Evelyne NESPOULOUS 06 25 65 04 80	
Niveau et infos diverses	Trajet 18 km / 20mn	

Date	dimanche, 23 novembre 2025	
Durée / km		2h 30 / 9 km Attention changement fréquence 4ième dimanche
Lieu ou désignation	St Antonin 82	
Départ	13 h 30, parking de l'étang Lalbenque	
Responsable, n° tél.	Serge PEZET 06 10 04 78 05	
Niveau et infos diverses		

Date	dimanche, 7 décembre 2025
Durée / km	2h30 / 10 km
Lieu ou désignation	Villesèque
Départ	13 h 30, parking de l'étang Lalbenque
Responsable, n° tél.	Gilbert NOGARET 06 33 36 78 79
Niveau et infos diverses	Trajet 27 km / 30 mn

Date	dimanche, 21 décembre 2025
Durée / km	2 h 30 / 10 km
Lieu ou désignation	Cènevères
Départ	13 h 30, parking de l'étang Lalbenque
Responsable, n° tél.	Jean GASTALDO, 07 76 69 46 63
Niveau et infos diverses	Trajet 31 km / 30 mn