

# LE PROGRAMME

# RANDO



Septembre à Décembre 2024



## SEPTEMBRE

**13** la croix de Montalric  
ARFONS-9,5 km (Simone)

**20** D'une sagne vers une plage  
granit de l'Agout  
9,5 km (Olaf)

**27** La Ronde Madeleine  
Lempaut - 10 km  
très facile (Simone)

**29** LES MJC VOUS BALADENT  
St Albay - Aigufonde  
Rdv 9H30 -StAlbay



## OCTOBRE

**4** Hautpoul - la Passerelle  
9 km (Simone)

**11** Dans les pas de Dom Robert  
Dourgne-10 km (Georges)

**18** La Merle - Belherbettes  
9 km (Olaf)

[www.mjclagarrigue.com](http://www.mjclagarrigue.com)

## NOVEMBRE

**8** circuit sud du petit train  
LAUTREC-8,5 km (Simone)

**15** Le sentier des coteaux  
St Julien du Puç-10 km  
(Georges)

**22** Le chemin des Mûres  
Roumégous-10 km (Georges)

**29** les Plos de la Drulhe  
SEMALENS 8 km (Simone)

## DECEMBRE

**6** Boucle de Fréjeville  
9 km (Olaf)

**13** Autour de Puylaurens  
9 km (Georges)

**20** la croix du Gausse  
Caucaliere 8 km (Simone)