ASPTT ARIÈGE-PYRÉNÉES RANDONNÉE PÉDESTRE
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

Section Randonnée Pedestre

Lac de Bethmale

COURSES NOVEMBRE 2017

Dates	COURSES	Niveau	Accompagnants
05.Nov	Crêtes de Cornudère (2148m) Point de RDV : FOIX derrière la Poste à 7 h 30 Gare de St GIRONS à 8h 15 Point de départ : Portet d'Aspet Dénivelé 900 m - Temps A/R 6 à 7 h	BM	Nicole LESTRADE Tel : 0561668325 Port : 0686851481
12.Nov	Circuit Auzat-Olbier-Goulier-Pic du Risoul-Sem-Arconac Point de RDV : Parking de la Charmille à 8 h 30 Point de départ : Auzat Dénivelé 570 m - Temps A/R 4 à 5 h	BM	Jacques SURRE Tél : 05 61 68 19 48 Port : 06 83 79 28 51
19.Nov	Boucle de Bethmale (1418m) Point de RDV : FOIX derrière la Poste à 7 h 30 Gare de St GIRONS à 8h 15 Point de départ : Lac de Bethmale Dénivelée 800 m - Temps A/R 6 à 7 h	BM	Nicole LESTRADE Tel : 0561668325 Port : 0686851481
26.Nov	Picou de Ganac (1602m) Point de RDV : FOIX derrière la Poste à 8 h Point de départ : Ganac Dénivelée 960 m - Temps A/R 7 à 8 h	BM	Jacques SURRE Tél : 05 61 68 19 48 Port : 06 83 79 28 51

(*) MD	Marcheur débutant
(*) BM	Bon marcheur
(*) TBM	Très bon marcheur
(*) TBMA	Très bon marcheur averti