

# Les Randos du Lundi (saison 2013)

Voilà maintenant 15 ans que l'ARCEP a vu le jour, et toujours le même dynamisme ! En témoigne le nombre croissant de nos adhérents puisqu'aujourd'hui nous en comptons 160.

L'ARCEP, toujours jeune d'esprit, a vu petit à petit les cheveux de certains de ses adeptes grisonner et nous comptons parmi nous maintenant quelques jeunes retraités. Privilège de l'âge, ils ont pu ainsi venir grossir le nombre de nos marcheurs du lundi.

Car depuis plusieurs années un petit groupe d'Arcépiens a pris l'habitude de se retrouver chaque début de semaine, lorsque la météo le permet, pour une randonnée pédestre.

Ces balades d'une dizaine de kilomètres, organisées tour à tour par Daniel, Bernard ou Gilles sont de véritables moments de détente. Marche rythmée mais décontractée, découverte de la nature et convivialité assurées. Thé, chocolat ou café servis en fin de parcours, zézettes de Pierrine, chouchous de Dédé ...et autres spécialités d'Arcépiens sont les douces récompenses de l'effort accompli.

Devant le succès remporté nous avons décidé de vous en donner la liste afin de permettre à ceux qui le souhaitent de trouver des idées pour leurs propres balades.



**23 déc.** : sur les hauteurs de **Pesquiès**, 6 kms (dont 1,5 sur route) - dénivel. 90m - 1h45  
(rando faite le 11 mars) - visite du moulin de Pesquiès

**16 déc.** : boucle du lac de **Vigoulet**. - Itinéraire n° 356270 du site créé par D.M sur le site web "calcul d'itinéraires" - 7,6 kms - dénivel 117 m - 2 h

**9 déc.** : boucle de la **Lichone** du côté de **Grazac** (secteur Auterive) - 8 kms - pas de dénivel. - 2 h - facile. (26 participants ! Grand beau temps)

**2 déc.** : boucle à partir du **château d'Auzeville** : 6 km - dénivel. 60m - 2h00 - Itinéraire n° 353524 créé par D.M sur site web « calcul d'itinéraires, ... » - facile (18 participants, beau temps)

**21 oct.** : "sur les traces de Saint-Jacques" par **Vieille-Toulouse** et Pechbusque - 9,7 kms - dénivel. 230 m - 2h30.



**25 nov. : autour des lacs de Muret - avec sentier Louge : 4,7 km - pas de déniv. - 1h30 - Itinéraire n° 351850 créé par D.M sur site web « calcul d'itinéraires, ... »**

**4 nov. : Massacre-Lac de Riverote - départ sur chemin du Massacre près Ariège - 6,8 km - pas de déniv. - 2h - Itinéraire n° 346313 créé par D.M sur site web « calcul d'itinéraires, ... »**

**14 oct. : Boucle Estantens- l'Aouach - 7 kms, déniv. 160m**

**7 oct : Boucle en huit de Badel - départ du parking de Clermont Le Fort côté ramier - 9 km - déniv. 215 m - 2h45 à 3h - circuit N° 338984 site internet "calcul d'itinéraires "**

**30 sept. Autour de Beaumont sur Lèze - 9 km dont 4 km sur goudron - déniv. 140 m - 2h15 - difficulté : moyenne**

**23 sept. boucle autour du lac de la Tésauque (à côté de Nailloux, 31km de Roquettes par Vénéruque et St Léon). Longueur parcours : 8km (possibilité de raccourci : 5km) déniv. 115 m- 2h30**

**16 sept. environs d'Auterive** - 2 boucles - 1<sup>er</sup> parcours 4,3 km dont 1,5 km sur route - dénivel. 80 m - facile - 1 h 15 - 2e parcours 4 km dont 0,5 sur route - dénivel. 15 m - facile - 1 h

**9 sept. : périple dans les bois de Saint-Quirc** - durée 2h - niveau facile - 6 ou 7 kms - dénivel. 90 ou 110m.

**2 sept. : chemin de halage de l'Ariège** (départ Grépiac). Liaison Grépiac-Auterive côté N20. 7 kms - dénivel. 20 m - 2h

**1er juillet - côtes entre Grépiac et Auterive**, retour par le ramier de Grépiac. 2 boucles : Boucle 1 : 6,6 km - dénivel. 70 m - Boucle 2 : 2,4 km - dénivel. 30 m - qq passages herbeux - 1 km sur D35 roulante.



**24 juin : Rando à partir de Pouze** (près d'Issus) : 7,8 kms, dénivel. 60 m, 2h15.

**17 juin : Boucle dans les côtes à partir de Donneville** avec suivi du GR 653 (Chemin de Saint-Jacques, dit d'Arles) sur une partie du trajet - 7 kms - 2 h - dénivel. 100 m (10 participants)

**3 juin : « Boucle du Piteau »**, après Clermont Lefort - 8km - dénivel : 180m - 2h30 (19 participants)

**27 mai : boucle de Vigoulet** (n° 274366 sur le site internet) - Départ de Vigoulet - dénivel. 100 m - 7 km - 2 h (15 pers.)

**6 mai : boucle au départ de Montbrun-Lauragais** - parking près du moulin - passage par La Tuilerie (ruines), la fontaine de Montbrun-Le-Vieux, Corronsac (église) et retour par une partie du chemin de St Jacques de Compostelle en longeant le ruisseau des Trucopores.

Durée 2h30 - 8,6 kms - dénivel. 80 m - Très belle balade, qq passages sur routes - 16 participants par un temps ensoleillé et chaud.

29 avril : balade **près de Noé**, autour de **Montaut**, entre Garonne et Lèze - 8 km - dénivel. 180m - 2h (mauvaise météo, 6 courageux participants)

22 avril : **Boucle Fraisses - Badel-Goyrans**, secteur Clermont Lefort (un peu sportive mais sans difficulté notable) - N° 268470 D.M site internet habituel. Longueur : 7,5 km - Dénivelé cumulé : 238m - Durée 2 h - 15 participants.

18 avril - **Boucle nord de Gaillac-Toulza** - 8,5 kms - dénivel. 90 m, 2h. Temps chaud légèrement voilé, 17 participants.

25 mars - Boucle à partir de **Pechbusque** (circuit n° 274370 sur le site internet "calcul d'itinéraires, jogging..." par D.M.) - 7 kms, dénivel. 236m - 2h. Temps couvert mais agréable, 17 participants.

18 mars - la **boucle de la Lichonne**, près d'**Auterive** : 8 kms - sans dénivel. - 2h. 9 participants (temps légèrement pluvieux)

11 mars - Boucle sur **les hauteurs de Pesquiès** (près de St Sulpice-sur-Lèze) - 6 kms - dén. 90 m - 1h45 - Beau temps, et en prime, visite du Moulin de Pesquiès.

4 mars - **Coulée verte du Touch**, côté lacs de Plaisance - 7 kms - 2h (*itinéraire modifié en raison d'un vent violent : boucle de Pechebusque prévue*)



## **Les randos du lundi**

18 février - **Boucle à partir de Venerque** - 10 km - dén. 225 m - 2h30 (beau temps, un peu de vent, plus de 20 participants)

11 février - **Boucle à partir de Pouvoirville** - 6,5 km- dén.130 m - 1h45

4 février - **Forêt d'Eaunes** - 9 km - dén. 230 m - 2h30

28 janvier - **Boucle d'Espanès** - 9 km - dén. 230 m - 2h45

21 janvier - **Boucle de Tindo l'Esclops** - (Lacroix-Falgarde) - 7,5 km - dén. 105 m - 2h00

18 janvier - **Autour de Beaumont-sur-lèze** (6 km - dén. 130 m - 1h40)