

LATTES LOISIRS et CULTURE
Randonnées Pédestres Mercredi Rouge – 4^{ème} trimestre 2026

Date	Destination	Dur	Long	Déni v	Ind	IGN	De Lattes	
Mercredi	Nom de la Rando – Lieu de Départ	H	Km	M		N°	Km	Tmp
16 septembre	SumèneCastanet – Sumène (30)	4h 15	13	530	65	2741 ET	70	1h 20
23 septembre	LunasLesBuis – Lunas (34)	5h	18	580	65	2643 OT	75	1h 15
30 septembre	BoulbonFrigolet – Boulbon (13)	5h	17 ,5	510	65	3042 OT	95	1h 30
7 octobre	SoudorguesSoucy – Soudorgues (30)	5h	18	840	90	2741 ET	80	1h 30
14 octobre	SoubèsNord – Soubès (34)	5h 15	17	700	75	2642 OT	70	1h
21 octobre	VieussanTourduPin – Vieussan (34)	4h 30	12	720	75	2543 OT	105	1h 45
28 octobre	NantRocNantaisCantobre – Nant (12)	5h 30	16	830	85	2641 OT	100	1h 15
4 novembre	StAndréRocBlanc – St André Buèges (34)	6h	17	840	80	2642 ET	70	1h 15
11 novembre	CazilhacRabanel – Cazilhac (34)	6h	17	840		2642 ET	55	1h 15
18 novembre	LeBoscGrandMont – Le Bosc (34)	5h 30	18	710	75	2643 OT	55	1h 10
25 novembre	NdDameLamalou – Nt Dame Londres (34)	5h 10	17	450	60	2742 ET	50	1h 10
2 décembre	VilleneuveLiausson – Villeneuve (34)	6h	15	660	75	2643 OT	50	1h 10
9 décembre	Repas de Noel							
16 décembre	PuechabonLacs – Puéchabon (34)	6h 30	22	650		2642 ET	40	50'
Réserve	CournonterralJosé – Cournonterral (34)	6h	20	650	70	26/743 ET	20	45'
Réserve								

Ces topos sont donnés au maximum de temps, longueur et dénivelé.
Les indications plus précises seront fournies le lundi précédent la sortie.

Responsable et Animateur : Jean DELIMARD

Animateurs :

Eric **BRUNO** Jean Pierre **CASTANIER**, Michel **LASSERRE**, Bruno **MARSILIO**, Xavier **MERICQ**

Contacts : Lattes Loisirs et Culture 04 67 65 30 79 ou info@lattesloisirculture.fr

Rendez-vous **Centre Commercial de la Cougourlude** pour le départ à **7h 30** des randonnées

Les dénivelés cumulés et durées de marche effectives donnés, le sont à titre indicatif et peuvent sensiblement varier (+100m à +200m) et (+30' à +1 h).

Le co-voiturage est calculé par véhicule par rapport au km réel, le péage autoroutier est à ajouter.

**En cas de changement ou d'annulation vous serez averti par mail entre 19h et 20h la veille.
Pensez à regarder votre boîte mail.**