



C.S.A.D.N – ROANNE – MABLY

Club Sportif et Artistique de la Défense Nationale

Section RANDONNEE

Blog sur internet : <http://csadnrando.over-blog.com>



PYRENEES ARIEGEOISES du 03 au 10 septembre 2016

Départ du parking de Nexter, le samedi 3 septembre à 7h précises

Hébergement

Les 4 premières nuits : gîte la Colline Verte à St Lizier d'Ustou tél : 05 61 65 31 39 ou 05 61 04 68 17

Les 3 dernières : gîte-auberge La Maison du Valier tél 05 61 01 01 01 mail : maisonvalier@orange.fr

Programme (étangs = lacs)

1^{er} jour : samedi 03/09 Trajet Mably – St Lizier d'Ustou

2^{ème} jour : dimanche 04/09 Cascade d'Ars et étang de Guzet dénivelée positive cumulée 830m

3^{ème} jour : lundi 05/09 Etang du Garbet Dénivelée positive 550m

4^{ème} jour : mardi 06/09 Etangs de Bassies Dénivelée positive cumulée 820m

5^{ème} jour : mercredi 07/09 Circuit des cinq étangs Dénivelée positive 850m

6^{ème} jour : jeudi 08/09 Chapelle de l'Izard – Tour de Biros Dénivelée 800m

7^{ème} jour : vendredi 09/09 Etang Rond-étang Long aller et retour par le même itinéraire Dénivelée 1000m pour aller à l'étang Rond et 1200m pour l'étang Long.

8^{ème} jour : samedi 10/09 Trajet de retour

Prévoir 1 pique-nique du samedi 03/09 et si vous voulez du samedi 10/09

Sac à viande et linge de toilette.

De bonnes chaussures, poncho, et des bâtons si vous avez l'habitude de marcher avec.

Coût environ 330€ dont 100€ à l'inscription et 2 autres chèques de 100€ par la suite, tarif qui tient compte de la réduction de 30% prise en charge par le club pour les frais de transport.

Inscriptions à partir du mercredi 6 janvier jusqu'au 27 janvier dernier délai, seront prioritaires les personnes ayant répondu au sondage, les autres pourront s'inscrire sur une liste d'attente pendant cette même période.

Organisatrices : Marie-Jo BARNAUD 04 77 71 88 28 et 06 81 28 09 10 et Joëlle BASSET 07 78 86 37 86