

Vous avez envie de vous lancer dans la pratique de la randonnée mais vous n'osez pas partir seul(e).

Découvrez la randonnée et devenez

# AMBASSADEUR ou AMBASSADRICE des *Chemins du Carladès*

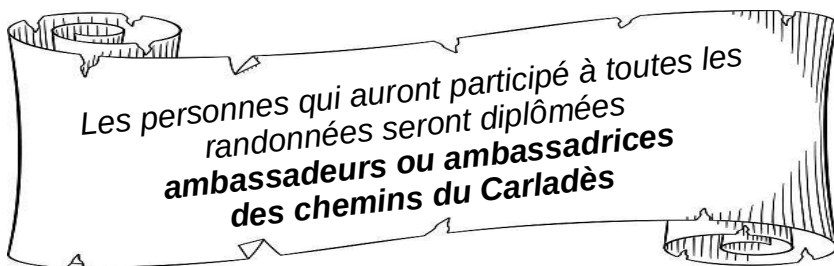
L'association " LES CRAMPONS DU MURGAT " propose un cycle de cinq randonnées accompagnées et de difficulté croissante sur les chemins balisés au départ de **CARLAT**.

✓ à la demi journée : départ à 14 h devant la mairie

- le 23/04/23, pour 7 km (durée: 2 h)
- le 07/05/23, pour 9 km (durée: 3 h 30')
- le 21/05/23, pour 13 km (durée: 4 h 30')

✓ à la journée (\*) : départ à 10 h devant la mairie

- le 04/06/23, pour 15 km (durée: 5 h 30')
  - le 18/06/23, pour 18 km (durée: 7 h)
- (\*) avec pique-nique tiré du sac)



Animation gratuite.

**Équipement indispensable:** chaussures de marche ou bonnes baskets, sac à dos avec eau, couvre-chef, coupe-vent, de la joie et de la bonne humeur...

Les organisateurs se réservent le droit de refuser toute personne mal équipée. Les chiens ne sont pas admis.

Bien entendu, les marcheurs non novices seront aussi les bienvenus.

