

Date	Vendredi 15 septembre 2023
Parcours	Notre Dame de Capimont à Lamalou
Parcours réalisé	11,2 km / 385 m de dénivelé cumulé env./ 3 h 15 env. de marche effective
Commentaires	Nous étions 11 participants pour cette première rando de la saison 2023/2024. Temps ensoleillé légèrement couvert l'après midi. température agréable car cheminement dans les bois à 70% . Cheminements très variés sur pistes, routes et sentiers en forêt, sentier caillouteux...Pas de difficultés, quelques petits passage techniques : très bien pour une remise en jambe !. Rafrachissement à Lamalou devant un demi !

