

LECTURE DE CARTE



CONSTRUCTION D'UN ITINÉRAIRE



FFRandonnée 

PRATIQUER « DÉCOUVERTE »
RIBAUTE (Aude) – 09 mars 2024

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

SOMMAIRE

01

Éléments nécessaires

02

Données de référence

03

Le circuit du Lauza

04

Les éléments du circuit du Lauza

05

Construction du circuit du Lauza

06

L'itinéraire sur carte

07

Tableau de marche

SOMMAIRE

08

Profil en long



Éléments nécessaires

- Point de départ
- Point d'arrivée
- Points de passage remarquables
- Distance totale
- Dénivelée positive
- Dénivelée négative
- Durée
- Azimut
- Observations



Données de référence

Terrain plat : 4 km/h

Montée : 300 m à l'heure

Descente : 450 m à l'heure

(en moyenne)



Circuit du Lauza – Commune de Lagrasse

- 
- **Préparation d'une randonnée au Nord-Ouest du village de Lagrasse, sur le plateau du Lauza.**
 - **Point de départ : Point coté 306, carrefour de pistes, situé au Nord-Est du lieu-dit « Bois du Lauza ».**

Les éléments du circuit du Lauza

■ Départ et Arrivée :

_ Patte d'oie – Point coté 306 (*Bois du Lauza*)

■ Directionnel & Points de passage obligatoires :

- _ Suivre le GR 36 vers le bois du Lauza
- _ À la limite domaniale, prendre le layon vers le Nord
- _ Rejoindre Notre-Dame du Carla & Croix (*par le chemin le plus court*)
- _ Revenir sur le GR 36 en direction de Lagrasse
- _ Juste après le point coté 308 ou 309 (*cf. carte IGN choisie*), emprunter le chemin filant vers le Sud-Est (*quitter le GR*)
- _ À l'intersection suivante, continuer sur la piste à gauche
- _ Tourner à droite au prochain croisement (*~ 500 m*)
- _ À la rencontre d'une nouvelle piste, virer vers le Nord
- _ Revenir à la patte d'oie (*point de départ*).

Construction de l'itinéraire du Lauza

**Et maintenant,
à vous de jouer...**



Perdus, égarés...

LES INDÉGIVRABLES

DE

XAVIER GORCE

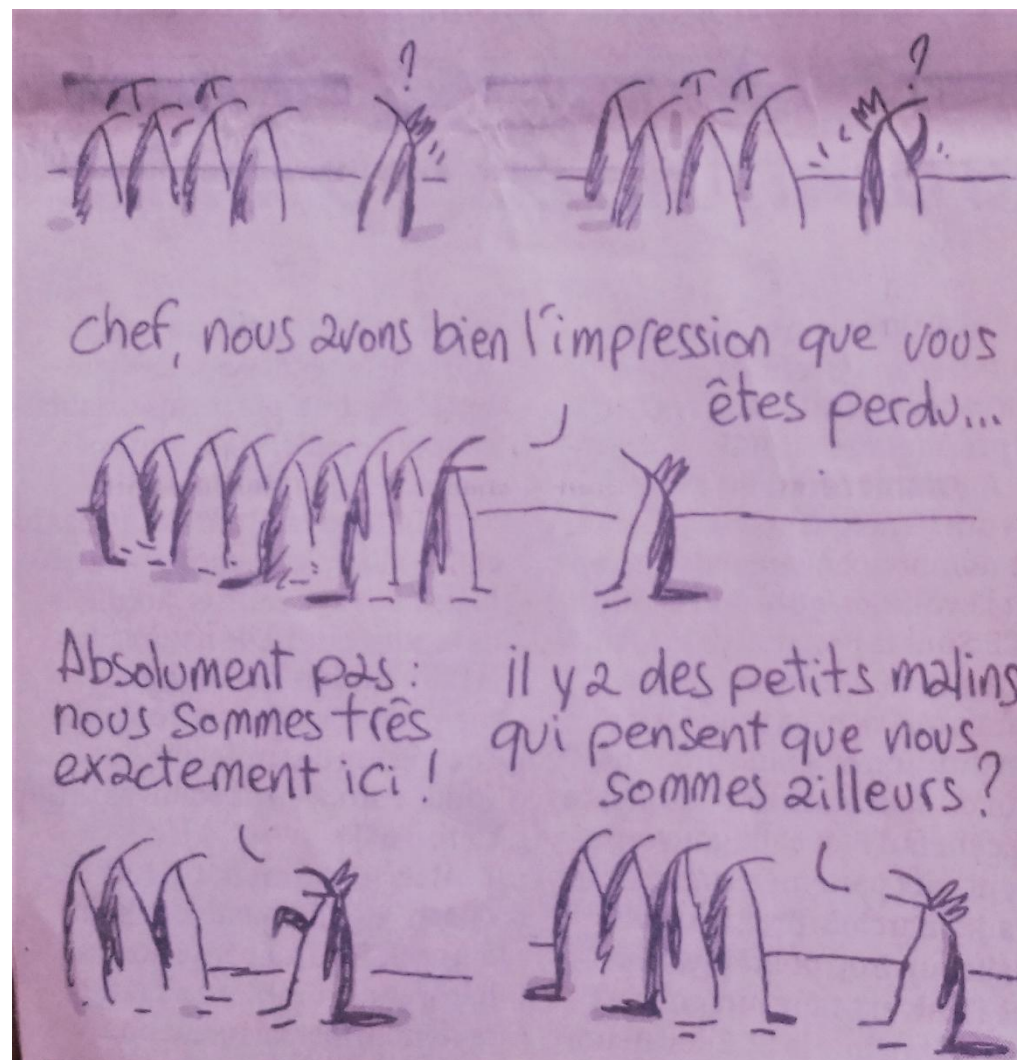
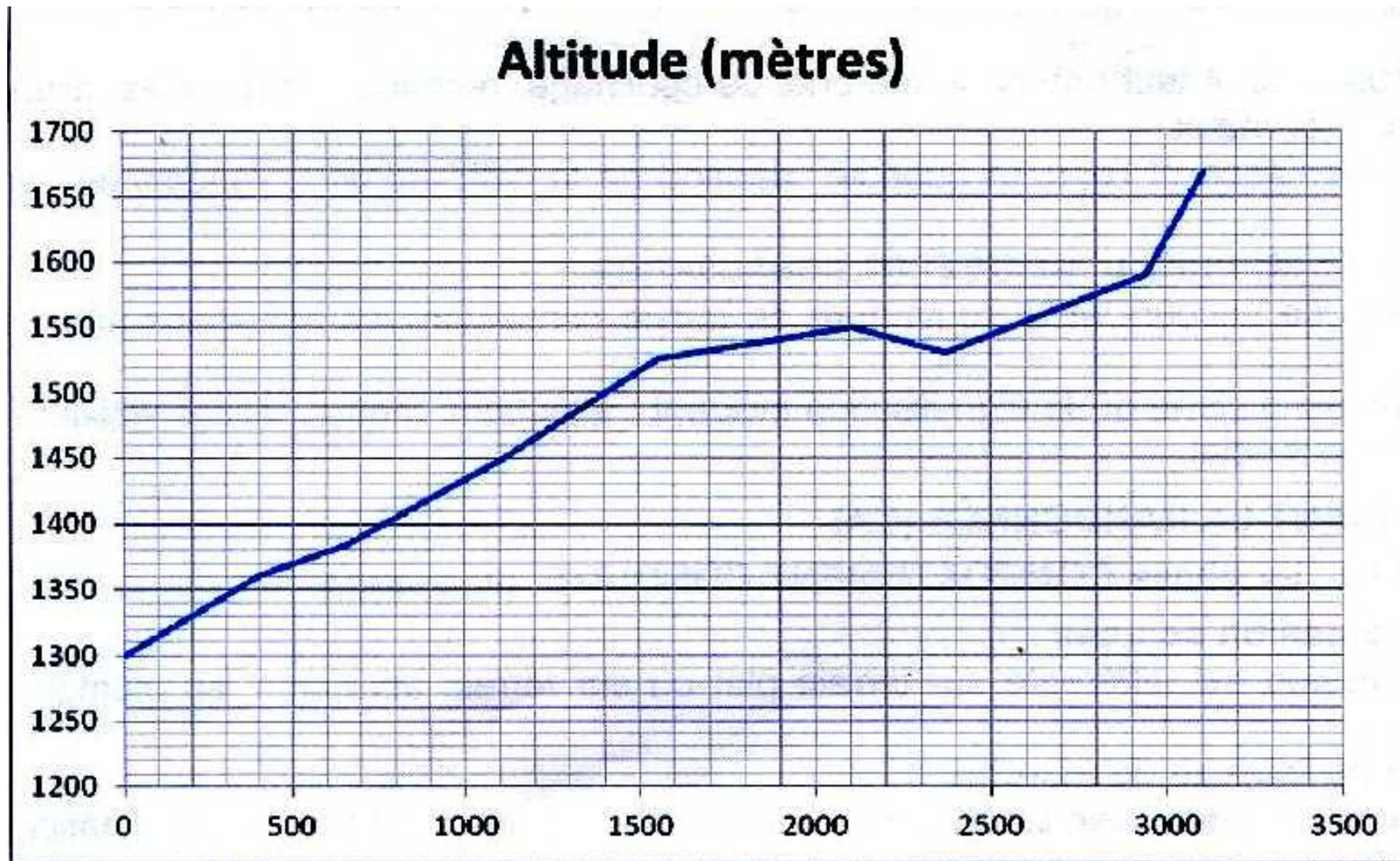




Tableau de marche

Point	Désignation	Altitude (m)	Dénivelée (m)			Distance (m)		Temps estimé (min)		Azimut	Observations
			entre deux points	cumulée		entre deux points	cumulée	entre deux points	cumulé		
				+	-						
A											
B											
C											
D											
E											

Profil en long





CONTACT

Patrick VALETTE
Responsable du stage
Pratiquer « Découverte » (11)

