



**La Commission Marche,
de l'Association Les Amis de St-Jacques de Compostelle
de Gradignan, vous propose :**

Marche à HAUT-LANGOIRAN - CAPIAN le Dimanche 19 Avril 2026

**Il s'agit d'une seule boucle de 20 km, au départ de Haut Langoiran.
Les déjeuners seront donc portés dans le sac**

**Villages traversés : Lestiac sur Garonne, Villenave de Rions et Capian.
Prévoir les bâtons.**

Pique-nique sorti du sac à dos à Capian. Prévoir un plastique pour s'asseoir dans l'herbe, pas de bancs.

NOTA IMPORTANT : Préalablement à la randonnée, il est important pour le pratiquant d'estimer sa capacité à marcher plus de 4 h, d'avoir pris connaissance des difficultés indiquées et d'être en bonne condition physique pour pouvoir s'adapter au rythme du Groupe.

Covoiturage possible

A 7:45 à **CAYAC**, au parking Rue de Chartrèze, pour organiser le covoiturage.

Départ : 8h00

Trajet depuis Cayac :

Rocade extérieure → Sortie 19 → Autoroute A62 → Sortie 1.1 Portets → Langoiran → Haut Langoiran

Durée du Trajet : 35mn (29km)

Rendez-vous

A **8h45**, sur le parking de l'Eglise St Pierre-ès-Liens de **HAUT LANGOIRAN**.

Départ de la Marche : 9h00



Renseignements :

Bernard Delhomme : 06 85 40 47 65