PROGRAMME DE RANDONNEES DECEMBRE 2022 / JUILLET 2023

A

Info concernant ce programme : - **Sécurité** : Soyez bien équipés et bien chaussés pour venir randonner et prévoyez les pique-niques ainsi que suffisamment d'eau

- **Co-voiturage**: Nouveauté : Il a été systématiquement indiqué le coût du co-voiturage - Merci de prévoir donc de la monnaie si vous devez être co-voituré ; en effet, le bureau a demandé à ce que ces sommes soient demandées dans toutes les voitures participant au co-voiturage.
- **Les RDV** : Merci d'être à l'heure ! Si vous souhaitez rejoindre le groupe à un autre point de RDV que celui indiqué, appeler l'organisateur(trice) pour voir avec lui(elle). BONNES RANDONNEES / J' ESPERE QUE CE PROGRAMME VOUS PLAIRA !

DATE	GUIDE / CONTACT	MANIFESTATIONS / RANDO	KM / TEMPS DE MARCHÉ	DENIVELE	NIVEAU	RDV	PROGRAMME	ACCES	COÛT CO-VOITURAGE (Au départ de Montastruc) : Essence et péage
DIMANCHE 11/12/22	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	TRAILS DES OUFES	12 KM / 3H	128 M	MOYEN	8H30 - Ecole maternelle de Montastruc	Rando en faveur de l'asso Hôpital sourire		
SAMEDI 17/12/22	Sylvie et Nathalie sylvie.roques@gmail.com nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	Rando des crèches à Maussac	5 KM / 1H30	70 M	FACILE	Rando : 15H - Aire de Co-voiturage de Garidech OU 16H- Eglise de Maussac (31190) VISITE BOIS ILLUMINE : 18H00 entrée du bois .Tarif visite 3 €. Possibilité de se restaurer sur place Retour : vers 22H	Programme : rando 1H30, visite des crèches à l'église et lecture de contes de Noël, visite bois illuminé, restauration produits de fêtes, feu d'artifice	Maussac est à 52 mn de Montastruc et à 63 km.	Coût co-voiturage : 16 € AR / voiture soit 4€ par personne à 4
DIMANCHE 08/01/23	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	Rando galette à Roqueserièrre	8 KM/2H	84 M	FACILE	Rando : 14H - gare de Monatsruc OU 14H15 -Eglise de Roqueserièrre Galette : 16H -Salle Ancien collège de Montastruc	Pour fêter la nouvelle année, nous vous offrons la galette après notre rando digestive. Inscription avant le 3 janvier pour la galette		
JEUDI 19/01/23	Sylvie et Bernadette sylvie.roques@gmail.com bernadette.mialaret@free.fr 06.70.55.79.08	Rando à Gratentour	8KM/2H	120 M	FACILE	14H - Place de la mairie de Gratentour			

DATE	GUIDE / CONTACT	MANIFESTATIONS / RANDO	KM / TEMPS DE MARCHÉ	DENIVELE	NIVEAU	RDV	PROGRAMME	ACCES	COUT CO-VOITURAGE (Au départ de Montastruc) : Essence et péage
DIMANCHE 29/01/23	Joseph nitramjo5@gmail.com 06.58.72.40.39	Faget-Abbatial (32)	15KM/ 5H	178M	MOYEN	8H - Aire de Co-voiturage de Garidech OU 9H15 église de Faget-Abbatial	Randonnée campagnarde où l'on découvrira les côteaux du Gers et la vallée de la LAUZE. Le patrimoine n'est pas en reste puisque nous verrons au départ également l'église cistercienne Saint Sauveur au Faget et le logis abbatial	Faget-Abbatial est à 97 KM de Montastruc et à 1H15 par la N124 et la D12	Coût : 24€ AR / voiture soit 6 € par pers à 4
DIMANCHE 05/02/23	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	Fronton	16KM/4H30	40M	MOYEN	9H30 -Parking salle Simone Veil à Montastruc OU 10H - devant la mairie de Fronton	Rando entre vignes et forêt	Fronton est à 25 KM de Montastruc et à 25 mn	Coût : 6 € AR / voiture soit 1.50 € par pers à 4
JEUDI 09/02/23	Bernadette bernadette.mialaret@free.fr 06.70.55.79.08	Pechbonnieu	8KM/2H	72 M	FACILE	13H30 - Mairie de Pechbonnieu			
SAMEDI 18/02/23	Joël et Monique joecol@hotmail.fr 07.68.01.92.96	Puylaurens	15.5 KM/4H30	306 M	MOYEN	8H30 - Aire de co-voiturage de Garidech	Rando variée, sentiers en sous-bois et des paysages vallonnés.Vieux remparts de Puylaurens, église Saint Etienne et Pigeonnier Bellevue.	Puylaurens est à 40 MN de Montastruc et à 46 KM	Coût : 10 € AR / voiture soit 2.50 € par pers à 4
DIMANCHE 05/03/23	Sylvie sylvie.roques@gmail.com 06.81.58.71.03	Pins-Balma -Rando des 3 clochers	12KM -3H30	72 M	FACILE	10H - Mairie de Pins-Balma	Rando campagnarde - Tables pour pique-niquer	Pins-Balma est à 16 KM et à 20 MN de MONTASTRUC	Coût : 8 € AR / voiture soit 2 € par pers à 4
JEUDI 09/03/23	Joël et Monique joecol@hotmail.fr 07.68.01.92.96	Villeneuve les Bouloc - Sentier des papillons	10 KM/ 2H30	70 M	FACILE	14H - place de la mairie à Villeneuve les bouloc	Panoramas superbes notamment sur le village de Gargas, des tas de papillons qui tourbillonnent, des daims et des biches en vadrouille et séchoir à brique, fontaines...		
SAMEDI 18/03/23	Sylvie sylvie.roques@gmail.com 06.81.58.71.03	Seilh	9 KM/2H30	40M	FACILE	13H30 - centre commercial Rue Remy Raymond. (Rond point du golf) devant le pub Le Brennan's snug	Une belle randonnée pour tous ceux qui ne se sentent pas de venir dimanche 19 Mars	Seilh est à 40 MN de Montastruc et à 28 KM via Bruguières	
DIMANCHE 19/03/23	Michel michel.ecoffard@yahoo.fr 06.95.62.90.24	Itzac (81) - Les collines de Maraval	18 KM / 5H30	460 M	DIFFICILE	8H30 - Aire de Co-Voiturage de Garidech	Une redite de ce bel itinéraire pour tous ceux qui l'ont aimé et pour tous ceux qui l'ont raté...Superbe paysage composé de Collines ocre qui vous rappellera votre séjour dans le Luberon !	Itzac est à 64 km et à 50 mn de Garidech par la A68 / sortie Gaillac	Coût : 12 € AR / voiture soit 3 € euros par pers à 4

DATE	GUIDE / CONTACT	MANIFESTATIONS / RANDO	KM / TEMPS DE MARCHÉ	DENIVELE	NIVEAU	RDV	PROGRAMME	ACCES	COÛT CO-VOITURAGE (Au départ de Montastruc) : Essence et péage
DIMANCHE 02/04/23	Joseph nitramjo5@gmail.com 06.58.72.40.39	Colomiers - Chemin des ailes et des pionniers	18KM/5H	50 M	MOYEN	8H30 - Aire de co-voiturage de Garidech ou 9h - gare de Colomiers	Ce circuit vous emmènera dans les environs de Colomiers et vous pourrez cotoyer parcs et châteaux en parcourant les rives de L'Aussonnelle et du Bassac; Vous remonterez le temps et traverserez les époques de l'ère des pigeonniers à celle de l'Aéronautique	Colomiers est à 30 MN de Montastruc et à 34 KM	Coût : 10 € AR / voiture soit 2.50 € euros par pers à 4
DIMANCHE 16/04/24	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	De Montréal (11) à Laserre de Prouille (11) - Sur les pas de St Dominique	15.5 KM / 4H30	171 M	MOYEN	8H30 - Aire de co-voiturage de Garidech ou 9h30 - Parking place de la république à Montréal	Entre vignes et collines, rando sur les traces de St Dominique de Guzman, Vous prendrez le GR 78 (chemin de Piemont de St Jacques). A voir magnifique collégiale	Montréal est à 1H de Montastruc et à 96 KM	Coût : 36 € AR / voiture soit 9 € euros par pers à 4
JEUDI 20/04/23	Bernadette bernadette.mialaret@free.fr 06.70.55.79.08	Castelnau d'Estretfonds	8 KM/2H	74 M	FACILE	14H - Salle des fêtes de Castelnau d'Estretfonds			
DU 29/04 AU 06/05/23	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	Semaine à l'île de Ré	8 A 16 KM par Jour				Programme spécifique à suivre. Inscription en janvier 2023. Logement en mobil home à St MARTIN EN RE	Saint Martin en ré est à 4H de Montastruc et à 456 KM	Coût : 200 euros AR /voiture soit 50 euros par pers à 4 + 370 € le mobil home à 4 pour la semaine soit 92.50 € /pers la semaine + 2resto 60 € - Total séjour / autour de 200 euros la semaine
SAMEDI 13/05/23	Joseph nitramjo5@gmail.com 06.58.72.40.39	La capelette St Ferréol à Dourgne (81)	11 KM / 4H	465 M	DIFFICILE	9H - Aire de co-voiturage de Garidech ou 10H 6 Place Jean Bugis à Dourgne (81)	La montagne noire cache des reliefs tourmentés, des promontoires aériens, des gorges escarpées. Les pelouses sèches du désert de Saint-Ferréol où veille la capelette offrent un formidable belvédère sur la plaine de Dourgne et ses abbayes.	Dourgne est à 1H de Montastruc et à 59 KM	Coût : 12 € AR / voiture soit 3 € euros par pers à 4
JEUDI 18/05/23	Joël et Monique joecol@hotmail.fr 07.68.01.92.96	Forêt de Buzet	10 KM/ 2H30	20 M	FACILE	14H - Aire de co-voiturage de Garidech			

DATE	GUIDE / CONTACT	MANIFESTATIONS / RANDO	KM / TEMPS DE MARCHÉ	DENIVELE	NIVEAU	RDV	PROGRAMME	ACCES	COÛT CO-VOITURAGE (Au départ de Montastruc) : Essence et péage
DU 27 AU 29/05/23	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	GR46 - chemin de st Jacques de St Sulpice à Toulouse	60 KM sur 3 jours	164 M	DIFFICILE		Programme à suivre		
SAMEDI 03/06/23	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	Montauban - Rando culturelle	6 KM/2H	0M	FACILE	14H - Parking salle Simone Veil à Montastruc	Pour tous ceux qui veulent redécouvrir ou découvrir le street art et l'histoire de Montauban et pour tous ceux qui n'ont pu venir au rallye de septembre...	Montauban est à 45 mn de Montastruc et à 54 KM	Coût : 12 € AR / voiture soit 3 € euros par pers à 4
SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11/06/23	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	WEEK-END Transhumances en Ariège (Bethmale)					Programme à suivre. Logement en Mobil home à St Girons		
DIMANCHE 18/06/23	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	Les rondeurs de Dunes (82)	16 KM (4H30) OU 12 KM (3H30) AU CHOIX	350 M	MOYEN	8H - Aire de Co-voiturage de Garidech (16 KM) ou 10H - Eglise de Sistel (12 KM)	Joli circuit près de Valence d'Agen à partir du village médiéval de Dunes. Ce parcours est riche côté patrimoine et la visite de Dunes et de Sistel méritent bien ce détour ; au passage, château, église classée, place à colombage, étang et même tour des templiers.	Dunes est à 109 KM de Montastruc par la A62 et à 1H05	Coût : 42 € AR / voiture soit 10.50 € par pers à 4
DIMANCHE 25/06/24	Joël et Monique joecol@hotmail.fr 07.68.01.92.96	Rieux Volvestre et village gaulois	12KM/3H30	104 M	MOYEN	8H30 - Aire de co voiturage de Garidech	Rando et visite du village gaulois	Rieux Volvestre est à 83 KM de Montastruc et à 1H05	Coût : 24 € AR / voiture soit 6 € par pers à 4
SAMEDI 08/07/23	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	Saint Sardos (82) - ses collines, son vignoble et son lac	13KM ET 6KM / 3H30 ET 1H30	143M	MOYEN A FACILE	<u>Rando matin</u> : 8H - Aire de co voiturage de Garidech ou 9H - Eglise de Saint Sardos (82) <u>Rando après-midi</u> : 13H Lac de St Sardos pour le pique-nique	Deux rando : matin 13 KM et après-midi 6km Déjeuner au lac	St Sardos est à 49 KM de Montastruc et à 1H05	Coût : 10 € AR / voiture soit 2.50 € par pers à 4