

PROGRAMME DE RANDONNEES AOUT / DECEMBRE 2022

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	COUT CO-VOITURAGE (Au départ de Montastruc) : Essence et péage
DIMANCHE 28/08/22	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	Saint Anthet (Lot) près de Castelnau- Montratier	8/10 KM 2H/2H30	100 M	FACILE	7H30 -Aire co-voiturage de Garidech <u>ou</u> 9 H - Eglise de Saint-Anthet	Rando (le matin) - Repas champêtre (Participation de 18 € en soutien à la restauration de la chapelle de Saint- Anthet) - Balade digestive culturelle à Montpezat de Quercy l'après-midi INSCRIPTIONS EN COURS / POSSIBLE JUSQU'AU 15/08/22	Saint Anthet se situe à 90 KM de Montastruc et à une dizaine de km de Castelnau Montratier. Compter 1H20 de trajet	Coût : 20 euros AR /voiture soit 5 euros par pers à 4)
DIMANCHE 04/09/22	Joël et Monique Nathalie et Frédéric Marie-France et Jean-Louis	Forum des Associations / rando digestive l'après midi autour de Montastruc	8/10 KM 2H/2H30	100 M	FACILE	Tous nos RDV : Place Pescador à Montastruc (terrains de pétanque) : - FORUM (9H/13H) : RDV 8H30 (pour les organisateurs) et toute la matinée (pour les membres de Randonat' si le cœur vous en dit) - 13H - RDV pour pique -nique commun (à emporter) - 14H/17h - Rando	Cette journée permettra de faire découvrir notre association ; venez nous rendre visite le matin cela nous fera plaisir ! Puis après un pique-nique pris en commun où nous espérons que nous serons nombreux (tables et chaises fournies) nous irons balader à travers champs et côtes		

DATE	GUIDE / CONTACT	MANIFESTATIONS / RANDO	KM / TEMPS DE MARCHE	DENIVELE	NIVEAU	RDV	PROGRAMME	ACCES	COUT CO-VOITURAGE (Au départ de Montastruc) : Essence et péage
DIMANCHE 11/09/22	Association CHREATISIASMES de Paulhac relayée par Nathalie pour des inscriptions communes	Randonnée annuelle du Poutou entre Launaguët et Paulhac	De 20 à 6 KM au choix (CF Flyer)	250 M	DIFFICILE A FACILE	* Circuit long : 20 KM - RDV : 7H - Aire de co-voiturage à Garidech ou 7H30 Parking face à Auchan, rd point Virebent, D64 à Launaguët * Circuit moyen de 11KM - RDV 10H - Saint Loup Cammas : Angle chemin du puntous/ allées des anciens combattants NB : d'autres départs sont possibles (Voir dépliant joint à ce programme)	Rando matinale suivi d'un repas à la Salle des Fêtes de Paulhac : Participation : * RANDO SEULE : 5 euros * RANDO + REPAS : 22 euros PREVOIR COUVERTS ASSIETTE ET Gobelet INSCRIPTIONS EN COURS / POSSIBLE JUSQU'AU 15 AOÛT IMPERATIVEMENT. Vous pouvez aussi vous inscrire tout seul auprès de Chrétasiasme mais l'avantage de nous inscrire auprès de moi c'est que je réserverai aussi une table pour rondonat' afin que nous soyons tous ensemble à 13H		EN FONCTION DU NOMBRE DE PERSONNES QUI VEULENT PARTIR DE LAUNAGUËT OU DE ST LOUP CAMMAS, JE VERRAI COMMENT NOUS ORGANISER POUR ALLER RECHERCHER NOS VOITURES LAISSEES AU DEPART
VENDREDI 16/09/22	AG DE RANDONAT' COMPTE FINANCIER ET COMPTE RENDU ACTIVITES DE 2021					RDV : 18H30 - Salle Ancien collège de Montastruc 20H - Apéritif dinatoire - Participation 8 euros / pers	INSCRIPTIONS EN COURS / POSSIBLE JUSQU'AU 1ER SEPTEMBRE 2022		
SAMEDI 24/09/22	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	Lieu : ? IL FAUDRA LE DEVINER !	4 KM sur la journée	0 M	FACILE	7H45 - Parking labo d'analyses médicales de Montastruc - Itinéraire entre Montastruc et Montauban à deviner (dossier énigme remis - équipe de 4) 14H - Visite découverte de Montauban 18H - Apéritif et repas - ferme de cante l'aouselou à Mirepoix sur Tarn Participation : * Rallye : gratuit pour les mebres de Randonat' et 5 € pour les non adhérents * Repas : 10 euros (apéro / Poulet basquaise et riz/ vin) - Desserts faits par qui le souhaitera !	Par équipe de 3 ou 4 personnes, en vous amusant, vous découvrirez des curiosités architecturales et culturelles situées entre Montastruc et Montauban. Une enveloppe secours vous sera remise en cas où ! Le règlement et les consignes vous seront remis quelques jours auparavant suite à votre inscription. Déjà 28 inscrits ! Le soir, les résultats seront communiqués ainsi que votre classement ; récompenses pour tous ! Il sera nécessaire d'avoir Watts' App sur votre mobile (ou au moins 2 membres de l'équipe) ! INSCRIPTIONS EN COURS / POSSIBLE JUSQU'AU 10/09/22	Circuit de 120 km maxi AR	Coût : Autour de 20 euros (5 euros / Pers à 4)

[illegible]

DATE	GUIDE / CONTACT	MANIFESTATIONS / RANDO	KM / TEMPS DE MARCHÉ	DENIVELE	NIVEAU	RDV	PROGRAMME	ACCES	COUT CO-VOITURAGE (Au départ de Montastruc) : Essence et péage
MARDI 22 OU JEUDI 24/11/22	Bernadette bernadette.mialaret@free.fr 06.70.55.79.08	Saint Geniez Bellevue	8KM / 2H	120M	FACILE	14H -Gymnase de Saint Geniez Bellevue		Saint Geniez Bellevue est à 18KM de Montastruc et à 26 MN	Coût : 4€ AR / voiture soit 1 € par pers à 4
DIMANCHE 27/11/22	Jean-Louis jllignon@gmail.com 06.77.07.55.92	Lavaur	4KM matin + 4KM après-midi	0	FACILE	9H - Aire de Co-voiturage de Garidech	Visite culturelle et patrimoniale de Lavaur (Matin) Repas au restaurant (à suivre) Balade digestive alentours de Lavaur (programme encours)	Lavaur est à 21.6 KM de Montastruc et à 24 MN par la route de Lavaur	Coût : 5€ AR / voiture soit 1.25 € par pers à 4
DIMANCHE 04/12/22	Bernadette bernadette.mialaret@free.fr 06.70.55.79.08	Gagnac /Fenouillet	7KM / 2H	85M	FACILE	14H - Aire de Co-voiturage de Garidech	Balade digestive le long de la Garonne dans des espaces préservées non loin de la Ville rose	Gagnac est à 27 KM de Montastruc et à 40 MN par la route de Castelnau (30 MN par la A68 et A62)	Coût : 6€ AR / voiture soit 1.50 € par pers à 4 ou avec péage 12 € AR/ voiture soit 3€ par pers à 4
SAMEDI 10/12/22	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