

RandoNat'



Montastruc
La Conseillère

RESPONSABLE SECTION RANDO :

N. Fenouil 06.37.54.16.81 /

Inscriptions : nfenouil@gmail.com

PROGRAMME RANDONNEES SEPTEMBRE - DECEMBRE 2019

DIMANCHE 1^{er} SEPTEMBRE 2019 : SORTIE DANS LE LOT A CASTELNAU-MONTRATIER (46)

Cette année encore, nous vous proposons une randonnée suivie d'un repas champêtre autour de Castelnau-Montratier. En venant, vous participerez à la réfection de la chapelle mythique de Saint Anthet !

👉 **DUREE RANDONNEE** : 10/12 KM - 2H30/3h autour de Castelnau Montratier

👉 **Autre possibilité** : Découverte du coin en voiture

- visite de six bastides (Beauregard, Castelnau, Labastide Marnhac, Castelfranc, Labastide du vert et Montcabrier),

- ou visite de caves (coteaux du Quercy)

- et/ou des moulins au fil de l'eau

(un circuit découverte sera distribué sur demande)

👉 **RDV** : 7H30 - Pharmacie Montastruc - **REPAS** : Chapelle de Saint-Anthet à 12h (**coût repas 18 euros à régler sur place - Chèque ou espèces - CB non acceptée**) - **COUVERTS A AMENER**

👉 **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE** : De Montastruc à Castelnau Montratier : 126km/1h25 - Cout co-voiturage : 40 € par voiture (10 €/ PERSONNE à 4)

RESERVATION OBLIGATOIRE AU PLUS TARD LE 15 AOUT 2019 (Si possible, le mieux serait par retour de mail !) AUPRES DE NATHALIE FENOUIL PAR MAIL à : nfenouil@gmail.com

**DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2019 : RANDONNEE DU POUTOU, ORGANISEE PAR L'ASSOCIATION
« CREATISIASMES » DE PAULHAC**

↳ Descriptif : Randonnée Pédestre de 20 kms qui part de Launaguet et rejoint Paulhac via tout un tas de petits villages sympas. CF flyer joint

↳ Coût : randonnée et repas : 20 euros - Coût randonnée et pauses uniquement : 5 €.

↳ Inscriptions repas : DIRECTEMENT AUPRES DE : CREATISIASMES -HOTEL DE VILLE - 1 PLACE DES TILLEULS - 31380 PAULHAC OU **AUPRES DE MOI SI INSCRIPTIONS AVANT LE 30/6/2019**
Repas et apéro à l'arrivée, à la salle des fêtes de Paulhac vers 12h30

↳ Inscriptions randonnée le matin même : A partir de 7h30 - Départ parking Auchan Launaguet - Rd **point** - Virebent D64

Possibilité de raccourcir le trajet sur 14 km/ 11 km / 8 km / 6 km (CF flyer joint au programme pour tous détails des pauses et arrêts sur le parcours)

CE FLYER VOUS SERVIRA EGALEMENT POUR VOUS INSCRIRE APRES LE 30/6/2019

Attention prévoyez votre retour au point de départ ou merci de m'en parler avant pour une solution autre ...

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2019 : LE LAC DE SAINT FERREOL ET SES MOULINS (81)

↳ A VOIR : Sorèze, lac de Saint Ferréol, gerbe et parc à l'anglaise, moulins de Larroque et du chapitre

↳ DUREE : 4 h - 14 km - 220 m de dénivelés - Niveau moyen

↳ RDV : 9h : Pharmacie de Montastruc - Pique-nique au lac vers 12h30

↳ SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE : De Montastruc à Sorèze : 54km / 1h - Cout co-voiturage AR : 10 € par voiture (2.50 €/ PERSONNE à 4)

DIMANCHE 6 OCTOBRE 2019 : BOUCLE DE BLAGNAC

↳ A VOIR : Blagnac, bords de Garonne, base de loisirs les quinze sols, le moulin de Naudin, jardins familiaux

↳ DUREE : 3 h - 10.5 km - 20 m de dénivelés - Niveau très facile

↳ RDV : 10h : Pharmacie de Montastruc

↳ SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE : De Montastruc à Blagnac : 28 km/0h25 - Cout co-voiturage : 8 € par voiture (2 €/ PERSONNE à 4)

DIMANCHE 13 OCTOBRE 2019 : RANDO CARITATIVE EN FAVEUR DE L'ASSOCIATION « CANTE L'AUSELOU »

👉 Circuits en cours de test

NOUVEAUX CIRCUITS PREVUS POUR CETTE NOUVELLE EDITION ! TESTES EN JUILLET 2019...

👉 Restauration : Possibilité offerte (sur réservation) : Apéro et repas au centre d'hébergement de l'association Cante l'Aouselou à Mirepoix sur Tarn ou à la salle des fêtes (lieu non arrêté encore) : 12H30/13h

👉 **PARTICIPATION FINANCIERE :**

* 5 € (minimum) : la randonnée seule + petit déjeuner

* 20 € (minimum) la randonnée + petit déjeuner + **le repas (sur réservation uniquement auprès de j-louis.bourgeois@orange.fr au plus tard le 1er OCTOBRE 2019** : attention limitation à 100/120 personnes au repas)

ORGANISATION :

* **Le SAMEDI 12 OCTOBRE 2019 - NOUS AVONS BESOIN DE VOUS POUR LE BALISAGE ET SURTOUT LE REPERAGE DES CHEMINS** (Le lendemain, par deux, vous mènerez un groupe et/ou ferez serre-file sur un des 3 circuits ; **DONC CHOISISSEZ-LE BIEN !**).

RDV : 8H - Gare de Montastruc - Pour ceux qui veulent repérer et baliser le long circuit (AVEC LES FENOUIL entre autres)

RDV : 9H - Gare de Montastruc - Pour ceux qui veulent baliser et repérer le circuit moyen (A voir le responsable).

Prendre le pique-nique pour déjeuner. Retour vers 15/16h au plus tard.

* **les rando :** Nous avons besoin de 12 volontaires (4 par circuit) au minimum pour encadrer les randonneurs ! Les volontaires devront être présents pour le balisage du 12/10/2019 (pour bien le repérer) ou alors connaître ces parcours. Dès qu'ils seront arrêtés en juillet je vous les ferez parvenir.

Autres tâches : Nous aurons besoin aussi de volontaires pour le petit déjeuner, les inscriptions et le repas (service)

* **REUNION SERA PREVUE FIN SEPTEMBRE POUR TOUS CEUX QUI PARTICIPERONT A L'ORGANISATION DE CETTE MANIFESTATION. A SUIVRE.**

SI VOUS ETES INTERESSES, MERCI DE VOUS MANIFESTER AUPRES DE NATHALIE D'ORES ET DEJA.

DIMANCHE 20 OCTOBRE 2019 : CIRCUIT DES CHAPELLES A RABASTENS (81)

👉 **A VOIR :** Chapelles de st Martin de Mours, de Raust, de st Salvy de Belmontet, de st Caprais, de vertus

👉 **DUREE :** 5h - 18 km - 200 m de dénivelés - Niveau moyen à difficile

👉 **RDV :** 9h : Pharmacie de Montastruc

👉 **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE :** De Montastruc à Rabastens : 18 km / 0h20 - Cout co-voiturage : 4 € par voiture (1 €/ PERSONNE à 4)

DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2019 : AUOUR DE LAUNAC (31)

👉 **A VOIR** : Paysages dégagés, fermes disséminées, lacs, petits bois et château XV^e siècle.

👉 **DUREE** : 4 h - 14 km - 100 m de dénivelés - Niveau facile

👉 **RDV** : 9h : Pharmacie de Montastruc

👉 **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE** : De Montastruc à Launac : 40 km / 0h50 - Cout co-voiturage : 6 € par voiture (1.50 €/ PERSONNE à 4)

WEEK END DU 23 ET 24 NOVEMBRE 2019 : 25 ANS DE LA FLAMME DE L'ARMAGNAC A MONTREAL DU GERS

POU INFO : CF MAILS DEJA RECUS EN AVRIL 2019 POUR INSCRIPTIONS - INSCRIPTIONS DEJA REALISEES

DIMANCHE 8 DECEMBRE 2019 : ENTRE VALLONS, VIGNES ET FORET A VACQUIERS

👉 **A VOIR** : Eglise, vue sur la vallée du Girou, la vallée du Tarn et les Pyrénées, lavoir

👉 **DUREE** : 3 h - 12 km - 100 m de dénivelés - Niveau moyen

👉 **RDV** : 10h : Pharmacie de Montastruc

👉 **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE** : De Montastruc à Vacquiers : 13 km / 0h15 - Cout co-voiturage : 2 € par voiture (0.50 €/ PERSONNE à 4)

CONSIGNES GENERALES :

- La semaine avant la randonnée (le jeudi soir au plus tôt en principe ou au plus tard le samedi midi), un mail vous rappellera la randonnée prévue le Week-End et vous conseillera de **confirmer en retour** votre venue - Vous pouvez le faire également par téléphone au 06.37.54.16.81 au plus tard la veille.
- En tout état de cause, seule la météo peut nous faire reculer mais cela peut arriver ! Dans ce cas un mail la veille au soir ou un coup de fil tôt le matin de la randonnée vous sera passé (à condition de savoir que vous venez !!!! cf. consigne précédente).
Donc guetter vos mails le jeudi ou vendredi soir précédent et la veille de la randonnée (samedi). Si annulation le dimanche matin, SMS aux personnes inscrites.
- Le principe de base pour le déjeuner est le pique nique en plein air sauf quand nous allons au restaurant (cela sera indiqué sur le programme) - Donc amener le casse-croûte et surtout de l'eau (l'été en particulier : au minimum 1L50 /personne).
- Soyez bien **chaussés** car même si les parcours sont relativement faciles et balisés, l'hiver c'est souvent boueux et glissant ! **Le(s) bâton(s) est (sont) recommandé(s).**
- Du co-voiturage est organisé régulièrement de Montastruc (le dimanche : du parking de la pharmacie et le samedi de la gare) - Chacun prenant à tour de rôle son véhicule ou participant au coût co-voiturage lorsque nous allons loin (coût / personne indiqué sur programme)
Cependant un autre lieu de Rdv (celui du départ de la randonnée en général) est donné à tous ceux qui veulent nous rejoindre et qui ne sont pas de Montastruc ; **ainsi nous ne pouvons attendre d'éventuels retardataires plus de 5 mn à Montastruc !**