



## PROGRAMME DE RANDONNEES MAI / JUIN 2021

DATE	LOCALISATION	KM - Temps de marche	DENIVELE	NIVEAU	RDV	PROGRAMME	Co-voiturage Coût par voiture
SAMEDI 8 MAI	AUTOUR DE CASTELNAU LEVIS ET DE TERSSAC (81) (Terressac se situe à 32 mn de Montastruc par la A68)	8 km + 4 km - 2h30 + 1h30	150 m	Facile	- 9h30 - Aire de co-voiturage Garidech <u>ou</u> - 10h place de l'Eglise de Terressac	- Matin : rando de 8 km autour de Terressac - Après-midi : rando de 4 km autour de Castelnau de Lévis	8 euros
MERCREDI 26 MAI	LA VALLEE DU GIROU AU DEPART DE GRAGNAGUE	10,5 km - 3h	76 m	Facile	- 14h parking de la mairie à Gragnague	Des petites routes tranquilles, des chemins empierrés ou herbeux, entre Gragnague et Saint-Marcel-Paulel, dans la vallée du Girou.	
SAMEDI 29 MAI	Circuit du moulin de Gaches à AUVILLAR ET sur les traces de Cadillac à ST NICOLAS DE LA GRAVE (82) (Auvillar se situe à 1 h de Montastruc par la A62)	11 km+ 5 km - 3h + 1h30	Néant	Facile	- 9h - Aire de co-voiturage Garidech <u>ou</u> - 10h - parking face à la Gendarmerie d'Auvillar	- Matin : rando de 11 km autour d'Auvillar - Après-midi : rando de 4 km autour de Saint Nicolas de la Grave	34 euros
MERCREDI 2 JUIN	Boucle des côteaux de Montastruc	8,5 km - 2h30	120 m	Facile	- 14h - Place Pescador (derrière l'église) de Montastruc		
DIMANCHE 6 JUIN	Sur les pas de Saint Dominique à FANJEUX (11) (Fanjeaux se situe à 1 h de Montastruc par la A61)	15 km - 4 h30	360 m	Moyen	- 9h - Aire de co-voiturage Garidech <u>ou</u> - 10h - parking place du treil (office tourisme) à Fanjeaux	Sur la traces des anciens cathares, une isite du village est prévu en sus (+ 2km environ)	30 euros
DIMANCHE 13 JUIN	Sentier de la Plaine à Rabastens (81) (Rabastens se situe à 25 mn de Montastruc par la D888)	16 km - 4H30	200 m	Moyen	- 9h30 - Aire de co-voiturage de Gémil	Découverte des chapelles tarnaises et balade dans les vignobles gaillacois	3 euros
SAMEDI 19 JUIN	Le sentier de la truffe à LALBENQUE (46) (Lalbenque se situe à 1h15 de Montastruc par la A20)	11 km - 3h	147 m	Facile	- 9h - Pharmacie de Montastruc	Balade ombragée sur les Causses autour de Lalbenque sur le thème de la truffe - De nombreux châteaux au passage	36 euros
MERCREDI 23 JUIN	Le Lac de la Balerme à VERFEIL	9 km - 3h	70 m	Facile	- 14h - Gare de Montastruc		
DIMANCHE 4 JUILLET	Entre Rigole de la Montagne et château à Saissac (11) (Saissac se situe à 75 km de Montastruc et 1h20 par la D1 et la D629)	18 km - 5h30	360 m	Difficile	- 8h - Aire de Co-voiturage de Garidech	A la découverte de l'œuvre de Riquet, une belle balade au cœur de la Montagne noire	12 euros

- INSCRIPTIONS + MASQUES OBLIGATOIRES POUR TOUTES LES RANDONNEES

- PRENDRE LE PIQUE NIQUE POUR LES RANDONNEES A LA JOURNEE, SOYEZ BIEN CHAUSSÉS, ET PRENEZ AU MOINS 1L 5 D'EAU + CASQUETTE