

RandoNat'



Montastruc
La Conseillère

RESPONSABLE SECTION RANDO :

N. Fenouil 06.37.54.16.81 /

Inscriptions : nfenouil@gmail.com

PROGRAMME RANDONNEES JANVIER - MAI 2019

DIMANCHE 6 JANVIER 2019 : LOTO DE CANTE L'AUSELOU

Comme chaque année et afin de porter notre soutien à une association que nous aimons bien je vous propose d'ouvrir l'année en participant au Loto de Cante l'Aouselou, l'après midi

RDV : 14h30 à la salle Simone Weil

Si vous êtes intéressés et afin que nous fassions table commune merci de vous inscrire auprès de nfenouil@gmail.com AVANT LE 4/1/2019

PENSEZ A AMENER VOS JETONS (vous pourrez en acheter sinon).

DIMANCHE 13 JANVIER 2019 : RANDO D'APRES MIDI : RANDO ET GALETTE

↳ **DUREE RANDONNEE** : 7 KM - 2H - Peu de dénivelé (40m) - Montastruc / ST Jean Lherm par les côteaux

↳ **RDV** : 14H00 - au départ de la place San Pescador (derrière l'église) à Montastruc

16H : GALETTE A LA SALLE DE L'ANCIEN COLLEGE A MONTASTRUC

INSCRIPTIONS NECESSAIRES AVANT LE 8 JANVIER 2019 par mail : nfenouil@gmail.com

WEEK END DU 19/20 OU DU 20/27 JANVIER 2019 : SENTIER DES TRUFFES A LALBENQUE (46)

↳ **DUREE RANDONNEE** : 12 KM - 3H30 - Peu de dénivelé

↳ **RDV** : 7h30 - Pharmacie Montastruc - arrivée 8h45 - Repas vers 12h30

REPAS DE MIDI PRIS DANS UN RESTAURANT GASTRONOMIQUE (à confirmer) : AUTOUR DE 30 euros (date de rando dépendra des disponibilités du resto - A suivre)

APRES MIDI : possibilité d'aller voir les « phosphatières du cloup d'Aural » à Bach près de Lalbenque (circuit rando de 5 à 9 km au choix)

↳ **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE** : De Montastruc à Lalbenque : 117 km /1H15 - Cout co-voiturage : 36.84 € par voiture (9.21 €/ PERSONNE à 4)

RandoNat' - association loi 1901 - 6, Allée du lac - 31380 Montastruc-la-Conseillère

SITE : www.randonatmontastruc.com

DIMANCHE 10 FEVRIER 2019 : RANDO D'APRES MIDI : LE SENTIER DES TROIS LACS - GRAULHET (81)

↳ **DUREE RANDONNEE** : 7.5 KM - 2H30 - Peu de dénivelé 40 M

↳ **RDV** : 13h30 - Pharmacie de Montastruc

↳ **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE** : De Montastruc à Graulhet : 47 km / 40 mn - Cout co-voiturage : 8 € par voiture (2 €/ PERSONNE à 4)

SAMEDI 23 FEVRIER 2019 : « BOUCLE DES ARCHEOLOGUES » ET « CHEMIN SECRET DE L'AUTAN » A LOMBERS (81)

Partez à la découverte de la rigole de la plaine construite par Riquet et profitez encore des arbres centenaires le long du Canal du Midi (avant qu'ils soient coupés) au seuil de Naurouze.

↳ **DUREE** : **MATIN** : rando de 2H30/3H - 9 KM - Dénivelé : 78 M - **APRES MIDI** : rando de 6.5 km - 1h30 - Dénivelé : 100 m - Niveau facile : l'une ou l'autre et niveau moyen : pour les deux rando.

↳ **RDV** : 8h30 : **Gare** de Montastruc

PROGRAMME :

- Départ et retour à l'Eglise St Sernin près de Lombers - 12h30 : Pique-Nique à l'église (rando sans portage du sac) - On peut porter dans sa table de camping et son siège pliant...

- Après-midi : rando à Lombers : le « chemin secret de l'Autan » : 6.5 km - 1h30

↳ **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE** : De Montastruc à Lombers : 64 km / 49 mn - Cout co-voiturage : 10.80 € par voiture (2.70 €/ PERSONNE à 4)

DIMANCHE 17 MARS 2019 : RANDO D'APRES MIDI : RANDO A AZAS

↳ **DUREE** : 7 KM - 2H00 - Dénivelé : 60 M - Niveau facile

↳ **RDV** : 13h30 : Pharmacie de Montastruc

DIMANCHE 31 MARS 2019 : ETANGS ET DOLMENS - SEPTFONDS (82)

Au programme de cette randonnée : Etangs et dolmens ainsi que maisons de caractère, pigeonniers, puits, fontaines, lavoirs et chapelle

↳ **DUREE** : 17 KM - 4H30 - Niveau moyen

↳ **RDV** : 9h00 : Pharmacie de Montastruc

↳ **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE** : De Montastruc à Septfonds : 99 km / 1H10 - Cout co-voiturage : 28 € par voiture (7 €/ PERSONNE à 4)

DIMANCHE 14 AVRIL 2019 : BOUCLE DES TUMULUS A LAUTREC (81)

↳ **DUREE** : 13 KM - 3H30 - Dénivelé 160 m - Niveau moyen

↳ **RDV** : 9h30 : Pharmacie de Montastruc

↳ **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE** : De Montastruc à Lautrec : 63 km / 55 mn - Cout co-voiturage : 10.60 € par voiture (2.65 €/ PERSONNE à 4)

DIMANCHE 5 MAI 2019 : RANDONNEE « FRAISE ET FOIE GRAS » A MAUBEC EN LOMAGNE (82)

Organisée par l'association « Mémoire de Maubec »

Programme :

8h15 : Accueil Halle de Solomiac

8h45 : Départ rando de 11 km - Peu de dénivelé. Au Gleyza « producteur de fraises » : café et dégustation offert

13h : Retour village pour repas dégustation : 22 € (rando + apéro + repas)

Menu :

Apéro à la fraise du Gleyza

Tranche de foie gras « ferme d'en Méric »

Cassoulet au confit de canard « ferme d'en Méric »

Déclinaison de fraises « ferme du Gleyza »

Café / thé

↳ **DUREE** : 11 KM - 3H30 - Peu de Dénivelé - Niveau moyen

↳ **RDV** : 7h00 : Pharmacie de Montastruc

↳ **SITUATION ET COUT CO-VOITURAGE** : De Montastruc à Maubec : 84 km / 1H12 mn (par lisle jourdain) - Cout co-voiturage : 19 € par voiture (7.25 €/ PERSONNE à 4)

Inscriptions et réservations obligatoires avant le 31 mars 2019 auprès de nfenouil@gmail.com

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).
- 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 !**