

## PROGRAMME DE RANDONNEES - JANVIER A MAI 2024

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**: Il a été indiqué le coût du co-voiturage **pour les grandes distances** - 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 heures de RDV** : **sont aussi des heures de départ en rando donc 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	COUT CO-VOITURAGE (Au départ de Montastruc) : Essence et péage
DIMANCHE 7 JANVIER	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	ROQUESERIERE + GALETTE <b>INSCRIPTIONS POUR GALETTE AVANT LE 3 JANVIER</b>	7KM - 2H	Néant	facile	13H30 -Eglise de Roqueseriere	Après notre balade digestive, nous prendrons la galette à la nouvelle salle de la MJC (ancienne crèche de Montastruc, face à la salle de l'ancien collègue)	
MARDI 9 JANVIER	Joël et Monique joecol@hotmail.fr 07.68.01.92.96	FORET DE BUZET				<b>A SUIVRE RDV</b>		
DIMANCHE 21 JANVIER	Joël et Monique joecol@hotmail.fr 07.68.01.92.96	L'ISLE JOURDAIN, SENTIER DES PIGEONNIERS				<b>A SUIVRE RDV ET PROGRAMME</b>	Possibilité de rejoindre le groupe à midi pour rando l'après midi seulement	A 58 mn de Montastruc et 58 KM Coût essence et péage : 15 € AR / voiture soit 3.75 € par pers à 4
JEUDI 25 JANVIER	Bernadette bernadette.mialaret@free.fr 06.70.55.79.08	PECHBONNIEU				<b>A SUIVRE RDV</b>		
SAMEDI 27 JANVIER	TOUS ENSEMBLE !	ASSEMBLEE GENERALE RANDONAT' / INSCRIPTIONS 2024 / BUFFET DINATOIRE <b>INSCRIPTIONS BUFFET AVANT LE 15 JANVIER</b>				<b>A SUIVRE CONVOCATION</b>	Inscriptions 2024 suivies de l'AG 2023 et d'un repas traiteur	

DIMANCHE 28 JANVIER	Sylvie sylvie.roques@gmail.com 06.81.58.71.03	LES CAMINOTS A L'UNION (nouveau circuit !)	7 OU 10 KM - 2H OU 2H30	Néant	facile	14H- Parking Calicéo	Nouvel itinéraire à découvrir sur l'Union - Bain à Calicéo proposé à l'arrivée vers 16H30/17H. Prenez porte-monnaie et serviette/maillot du coup !	
DIMANCHE 4 FEVRIER	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	BALADE AUTOUR DE PECHABOU	10 KM - 3H	Néant	facile	13H30 - Aire de Co-voiturage de Garidech ou 14H - Parking de Pechabou	Au passage, halle du 19e siècle, chateaux, fontaines, hospice st Jaques, tour des cordeliers... ET...canal du midi et écluses de Vic et de Castanet et bois de Savignol	A 45 mn de Montastruc et 35 KM Coût essence : 4 € AR / voiture soit 1 € € par pers à 4
MARDI 6 FEVRIER	Joël et Monique joecol@hotmail.fr 07.68.01.92.96	CASTELMAUROU				<b>A SUIVRE RDV</b>		
SAMEDI 10 FEVRIER	Sylvie sylvie.roques@gmail.com 06.81.58.71.03	Rando de l'Union à Toulouse <b>INSCRIPTIONS AVANT LE 1ER FEVRIER SI RESTO</b> (possibilité de pique-niquer en bords de Garonne pour ceux qui préféreront)	10 ou 15 km	0	FACILE A MOYEN	8H30 - Aire de Co-voiturage de Garidech ou 9H - grande Halle de l'Union (ou RDV Métro Argoulets pour ceux qui préféreront faire que 10 km - nous le préciser à l'inscription)	Rando en lineaire qui nous mènera de l'Union à Toulouse - Possibilité de partir du métro Argoulets pour ne faire que 10 km seulement. Resto à l'arrivée à Toulouse <b>Retour en bus par le L9 (prévoir achat ticket de bus)</b>	
MERCREDI 21 FEVRIER	Joël et Monique joecol@hotmail.fr 07.68.01.92.96 et Jean-Louis Lignon jllignon@gmail.com 06.77.07.55.92	Rando entre Montastruc et St Sulpice dans le cadre des Jeux Olympiques 2024 (Accompagnements des Ambassadeurs)	18 KM	100 M	MOYEN	<b>RDV ET PROGRAMME A SUIVRE</b>		
JEUDI 29 FEVRIER	Bernadette bernadette.mialaret@free.fr 06.70.55.79.08	BONDIGOUX	8 KM			<b>A SUIVRE RDV</b>		A 24 mn de Montastruc et 17 KM Coût essence : 4 € AR / voiture soit 1 € € par pers à 4
DIMANCHE 10 MARS	Nathalie et Sylvie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	MOIS CULTUREL : Archéosite de Montans et visite culturelle de Gaillac	5KM - 1H30	Néant	facile	9H - Aire de Co-voiturage de Garidech	Visite de l'archéosite de Montans, pique-nique et balade commentée dans les rues de Gaillac (sentier du coq)	A 27 mn de Montastruc et 37 KM Coût essence : 7 € AR / voiture soit 1.75 € € par pers à 4

DIMANCHE 24 MARS	jean-Louis Lignon jllignon@gmail.com 06.77.07.55.92	MOIS CULTUREL : balades et visite culturelle de Lavour <b>INSCRIPTIONS AVANT LE 10 MARS SI RESTO</b> (possibilité de pique-niquer pour ceux qui préféreront)	3 KM (le matin) + 5 KM (l'après midi)	Néant	facile	9H - Aire de Co-voiturage de Garidech ou 9H30 -Halle aux grains de Lavour	Visite commentée de Lavour( le matin), restaurant ou pique-nique (au choix), rando 5km l'après midi	A 25 mn de Montastruc et 21 KM Coût essence : 4 € AR / voiture soit 1 € € par pers à 4
DIMANCHE 7 AVRIL	Joël et Monique joecol@hotmail.fr 07.68.01.92.96	ST PIERRE DE TREVISY				<b>A SUIVRE RDV ET PROGRAMME</b>		A 1H20 mn de Montastruc et 102 KM Coût essence : 18 € AR / voiture soit 4.50 € € par pers à 4
DU DIMANCHE 14 AU 21 AVRIL	Nathalie nfenouil@gmail.com 06.37.54.16.81	SEMAINE TRECK EN LUBERON	PROGRAMME RANDO ET VISITES A SUIVRE / THEME CETTE ANNE : UN HAMEAU/UN CHÂTEAU/ UNE RANDO ! Attention : LOGEMENT A RESERVER PAR VOS SOINS DES <b>JANVIER / FEVRIER</b> AU CAMPING DU COLORADO A RUSTREL (84400) AUBERGE SINON DISPONIBLE AU VILLAGE ET HOTELS SUR APT (A 10 KM)					
SAMEDI 27 AVRIL	Joseph nitramjo5@gmail.com 06.58.72.40.39	Chemin des ailes et des pionniers à Colomiers	18 KM - 5H	0	DIFFICILE	8H30 - Aire de co voiturage de Garidech - Autre RDV possible sur Colomiers	Rando en linéaire - Retour en bus ou tram	A 40 mn de Montastruc et 33 KM Coût essence : 10 € AR / voiture soit 2.50 € € par pers à 4
SAMEDI 25 MAI	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 ou 9H - Eglise de Dunes (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.	A 1H10 mn de Montastruc et 109 KM Coût essence et péage : 40 € AR / voiture soit 10 € € par pers à 4

**LES RANDO DE JUIN ET JUILLET VOUS PARVIENDRONT PLUS TARD - UNE RANDO PREVUE CEPENDANT LE 6 JUILLET PAR JOSEPH**