



7, Place commerciale Jolimont

Ent.A. 31500 TOULOUSE

E-mail : [contact@extra-muros-toulouse.com](mailto:contact@extra-muros-toulouse.com)


Site: <http://www.extra-muros-toulouse.com>



Tél : 06 85 17 98 90

# MAI, JUN, JUILLET, AOUT 2010


 **Nous vous rappelons que plus aucune réservation ne sera validée sans réception de son règlement.**


## Mai

<b>Dimanche 2 Mai</b>		<b>Randonnée « L'école buissonnière », (32)</b>	
☒ : 3h00 (9Km)	⌄ : 68m 	R.V : 9h15	Départ : 9h30
Dans un paysage de bois et de prés où le chevreuil est roi, le marcheur attentif et silencieux (!!!!) découvrira l'école de la nature.			

<b>Dimanche 9 Mai</b>		<b>Rando à Fougax (09)</b>	
☒ : 10 Km (3h00)	⌄ : 350 m  	R.V : 8h 15	Départ : 8h 30
Balade au confluent de l'Hers et de la rivière Saint-Nicolas (ou ruisseau du Lasset). La commune de Fougax et Barrineuf semble naturellement bornée par des résurgences.			

<b>Mercredi 19 Mai</b>		<b>Apero</b>	
Un apéro dans un charmant bar qui nous avait bien plu.		R.V : 19h30	

<b>Dimanche 23 Mai</b>		<b>Sortie Vélo : Voie verte à Mirepoix, « Le Lac de Montbel »</b>	
☒ : 40 Km	⌄ : 	R.V : 8h15	Départ : 8h30
Pour tout vélo « VTC, VTT, Ville » mais il n'y a pas de possibilité de louer sur place => <b>se signaler aux organisateurs. Prévoir matériel de réparation et pique-nique et coupe vent.</b>			


<b>Dimanche 30 Mai</b>		<b>Rando à Siran (34)</b>	
☒ : 4h30	⌄ : 167m 	R.V : 8h00	Départ : 8h15
Les Chapelles et la route des moutons.			

## Juin

<b>Dimanche 13 Juin</b>		<b>Rando à Bellegarde (81)</b>	
☒ : 11 Km	⌄ : 90 m	R.V : 9h00	Départ : 9h15
Dans l'Albigeois, le sentier des 3 ruisseaux nous permettra de marcher sur les traces des grognards du premier empire.			



<b>Dimanche 27 Juin</b>		<b>Sortie Canoë-Kayak</b>	
☒ :	⌄ :	R.V : 8h45	Départ : 9h00
<b>Lieu choisi en fonction de la hauteur des eaux.</b> Réservation indispensable auprès des organisatrices jusqu'au <b>samedi 26 juin</b> midi. Prévoir pique-nique, chaussures fermées pouvant aller à l'eau, maillot de bain et vêtements secs pour le retour ! <b>Coût prévisible de la location du bateau+gilet+bidon étanche : Environ 15€ par personne</b>			


*Légende Randonnée :*




 : organisateur

☒ : Distance




⌄ : Difficulté

  : Moyenne – dénivelé jusqu'à 600 m – durée : entre 3h et 5 h

 : Facile – Dénivelé faible – Durée : maximum 3h

   : Difficile – dénivelé jusqu'à 1000 m – durée : plus de 5h

# JUILLET


Samedi 10 & Dimanche 11 Juillet		balade du Tres Estelles	
⊗ : 5 h + 5 h	Υ' : 1250m+300m    +	R.V : 6h45	Départ : 7h00
cette boucle au coeur d'un massif dissimulé entre le Confluent et l'Espagne nous permettra d'avoir de belles vues sur le Canigou, le Roc Colom et la Dona : rando variée : forêt, pelouse, arêtes rocheuses. Nuit au gîte. 1/2 pension 33 euros/pers <b>Réservation obligatoire auprès des organisateurs + chèque (33€) à l'ordre d'EXM avant le mercredi 10 06 impérativement</b>			




**Jeudi 15 Juillet** dernier délai pour réservation du WE du 7/8 Aout.









**Jeudi 15 Juillet** dernier délai pour réservation du WE du 21/22 Aout.

Dimanche 18 Juillet		SORTIE PLAGE à St Pierre La Mer (11)	
⊗ :	Υ' : 	R.V : 8h45	Départ : 9h00
Avec ou sans maillot de bain, pour faire ou parfaire votre bronzage, nous irons faire le lézard sur la plage de Pissevaches.			

Dimanche 25 Juillet		Brousse le château(12)	
⊗ : 4h00 (10Km)	Υ' : 300m 	R.V : 8h00	Départ : 8h15
Rando sur le sentier de St Igest + visite du château l'après midi (tarif 4€/pers)			

# AOUT

Samedi 7 & Dimanche 8 Aout		Randonnée dans la vallée de Luchon (31)	
⊗ : 7h00	Υ' : 1100 m    +	R.V : 15h45	Départ : 16h00
Boucle autour du Port de Vénasque sur le chemin des contrebandiers. Départ Samedi 16h, nuit en camping à Luchon + pt dej (14€). Prévoir matériel camping. Diner resto (environ 15€) Départ de Luchon pour la rando dimanche matin 8h. Prévoir casse-croute et vêtements chauds au cas où .....			
<b>Réservation obligatoire auprès des organisateurs + chèque (14€) à l'ordre d'EXM avant le mercredi 15 07 impérativement</b>			

Samedi 21 & Dimanche 22 Aout		Rando "Cabane de Turguilla et le pic de Séron"	
⊗ : 5h30	Υ' : 950m   	R.V : 15h45	Départ : 16h00
Randonnée dans la vallée calme et assez sauvage de Turguilla où on découvrira quelques étangs, puis montée vers le Pic de Séron pour découvrir le panorama au coeur du massif d'Aulus. Itinéraire parfois raide et rocheux. hébergement en camping ou en gîte en fonction de la météo. Repas au restaurant le samedi soir. Prendre le maillot de bain. <b>Inscription auprès des organisateurs avant le 15/07/2010</b>			



Vendredi 27 Aout		Apéro de rentrée	
Pour ceux qui sont déjà rentrés de vacances, un premier apéro sur la terrasse du Lime Light.		R.V : 19h30	



## Légende Randonnée :




☺ : organisateur

⊗ : Distance

Υ' : Difficulté

  : Moyenne – dénivelé jusqu'à 600 m – durée : entre 3h et 5 h

  : Facile – dénivelé faible – Durée : maximum 3h

   : Difficile – dénivelé jusqu'à 1000 m – durée : plus de 5h