



Adresse postale : EXTRA-MUROS
 3, rue de Briançon
 31500 TOULOUSE
 E-mail : contact@extra-muros-toulouse.com
 Site : <http://www.extra-muros-toulouse.com>
 Tél : 06 44 24 88 16 (en soirée)

Programme d'activités de l'association

Mai, juin, juillet et août 2021



IMPORTANT

NOUS NE SAVONS PAS CE QUE NOUS RESERVENT LES MOIS A VENIR. S'IL Y AVAIT UN NOUVEAU CONFINEMENT, LES ACTIVITES PROPOSEES SERONT ANNULEES AUTOMATIQUEMENT SANS PREAVIS.

Les mesures de protection s'imposent toujours lors des sorties (masques, distanciation, gel)

Mai

Dimanche 9 mai		Randonnée à PUYLAROQUE (82)	
☒ : 10 km (3h) ☺	Υ : 100 m 🥾	Départ : 9h00	
Ancien prieuré de St Symphorien niché au fond de la vallée de la Sietges, l'église et sa source miraculeuse !! sont le point de départ de cette randonnée sur le causse de Caylus. Dans le cadre de "Cahors Juin Jardins", surprise artistique sur le parcours de la rando.			
Dimanche 16 mai		Randonnée à SAVÈRES (31)	
☒ : 9 km (2h45) ☺	Υ : 90 m 🥾	Départ : 10h00	
Lac barrage de Savères : entre bois et prairies, randonnée ombragée autour du joli lac de Savères.			
Dimanche 23 mai		Randonnée à AUTERIVE (31)	
☒ : 21 km (6h) ☺☺☺	Υ : 420 m 🥾🥾	Départ : 8h00	
De coteau en coteau, la géométrie des champs cultivés offre une large palette de formes et de couleurs.			
Dimanche 30 mai		Randonnée à MONTGEARD (31)	
☒ : 16,4 km (5h) ☺☺	Υ : 90 m 🥾	Départ : 9h00	
En plein cœur du Lauragais, paysage contrasté autour du lac de Thésauque, patrimoine naturel entre eau et nature. Baignade autorisée, prenez vos maillots.			

Légende Randonnées :

- ☺ : Organisateur
 ☒ : Distance et/ou durée de marche
 Υ : Difficulté
- 🥾 : Facile – dénivelé jusqu'à 200 m
 🥾🥾 : Moyenne – dénivelé jusqu'à 500 m
 🥾🥾🥾 : Difficile – dénivelé au-delà de 500 m
- ☺ : Durée : maximum 3h
 ☺☺ : Durée : entre 3h et 5 h
 ☺☺☺ : Durée : plus de 5h

Pour l'équipement, se référer au règlement de l'association : "Extra-Muros comment ça marche !!"

Juin

Dimanche 13 juin	Randonnée à LAYRAC S/ TARN (31)	
☒ : 16 km (5h30) ☀ ☀ ☀	Υ : 120 m 🥾	Départ : 9h00
Deux boucles pour cette randonnée : 1ère, les chênes de la Garouille en passant par Bondigoux à travers bois et coteaux. 2ème, les balcons de Layrac aux paysages divers et point de vue sur les Pyrénées.		

Dimanche 27 juin	Randonnée à ST-JEAN-DELNOUX (12)	
☒ : 11 km (3h15) ☀ ☀	Υ : 180 m 🥾	Départ : 9h30
Randonnée dans la campagne aveyronnaise à la découverte des 3 moulins essaimés le long du Giffou. Cette randonnée sera proposée dans le cadre du Festival Pride.		

Juillet

Dimanche 4 juillet	Randonnée à ST ETIENNE de TULMONT (82)	
☒ : 12 km (3h) ☀ ☀	Υ : 90 m 🥾	Départ : 9h30
Circuit du Pousiniès : randonnée variée qui longe la Tauge au départ, se poursuit dans la forêt de Sarret pour finir au cœur du centre équestre.		

Dimanche 25 juillet	Randonnée à PUYCELSI (81)	
☒ : 12 km (4h30) ☀ ☀	Υ : 400 m 🥾 🥾	Départ : 8h30
Belle randonnée sur le sentier du patrimoine : de la vieille bastide aux trésors architecturaux au Verger du Conservatoire jusqu'aux voutes ancestrales des chênaies de Grésigne.		



Août

Dimanche 1^{er} août	Randonnée à PRADELLE-CABARDES (11)	
☒ : 11 km (4h15) ☀ ☀	Υ : 480 m 🥾 🥾	Départ : 8h
Le Pic de Nore est le point culminant de la Montagne Noire (1211m). Son ascension assez aisée à partir du village typique de P-C se fait principalement en forêt de hêtres avec des débouchés sur des landes offrant de superbes panoramas. En outre, du Pic de Nore la vue à 360° est grandiose.		

Dimanche 8 août	Randonnée en ARIEGE (09)	
☒ : 12 km (6h) ☀ ☀ ☀	Υ : 600 m+400m 🥾 🥾 🥾	Départ : 7h30
Belle montée jusqu'à l'étang de Roumazet que l'on peut prolonger pour les plus courageux. ses jusqu'au port de Bouet		

Dimanche 15 août	Randonnée à SEGREVILLE (31)	
☒ : 12 km (3h15) ☀ ☀	Υ : 208 m 🥾 🥾	Départ : 8h30
Au cœur du Haut-Lauragais cette boucle serpente sur les crêtes et offre une vue panoramique sur les Pyrénées et la Montagne Noire.		

Dimanche 29 août	Virée à VELO autour de TOULOUSE(31)	
☒ : environ 40 km (4h) ☀ ☀		Départ : 10h00
Nous réservons la surprise sur l'itinéraire		

	<p>Le Festival des fiertés LGBT de Toulouse se déroulera du 17 mai au 9 octobre, date de la Pride et du village.</p> <p>Programme complet sur www.pridetoulouse.com</p>	
---	---	---

Légende Randonnées :

- ☀ : Organisateur
- ☒ : Distance et/ou durée de marche
- Υ : Difficulté
- 🥾 : Facile – dénivelé jusqu'à 200 m
- 🥾 🥾 : Moyenne – dénivelé jusqu'à 500 m
- 🥾 🥾 🥾 : Difficile – dénivelé au-delà de 500 m
- 🕒 : Durée : maximum 3h
- 🕒 🕒 : Durée : entre 3h et 5 h
- 🕒 🕒 🕒 : Durée : plus de 5h

Pour l'équipement, se référer au règlement de l'association : "Extra-Muros comment ça marche !!"