



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

Janvier, février, mars et avril 2023

RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :



Pour les randonnées ou les sorties, **appeler la veille** (en soirée) afin de prévenir les organisateurs de votre venue

Merci d'arriver au RdV 10 mn avant l'heure de départ annoncée

IMPORTANT : Toutes les activités dépendent de la situation sanitaire du moment et peuvent être annulées sans préavis

Janvier

Dimanche 8 janvier	GALETTE DES REINES ET DES ROIS
Pour fêter l'Épiphanie et partager les galettes, le Bear's nous ouvre ses portes. Pour éviter le gaspillage et/ou l'indigestion, groupez-vous à 2 ou 3 par galette.	RdV : 19h00
Lieu RdV : bar le Bear's, 44 bd de la Gare, 31500 Tlse	

Dimanche 15 janvier	Randonnée à FONBEAUZARD (31)
☒ : 11 km (3h) ⌚ ⌚	⌚ : 50 m 🥾
Ce n'est pas loin de Toulouse et c'est déjà la campagne	

Dimanche 22 janvier	Randonnée à PENNE (81)
☒ : 9,5 km (3h30) ⌚ ⌚	⌚ : 284 m 🥾 🥾
Du village, le circuit mi-campagne, mi-forêt nous promènera jusqu'au belvédère des Suquets dans un décor de falaises calcaires. De fortes montées et descentes feront la joie des sportifs et des sportives.	

Légende Randonnées :

☺ : Organisateur

☒ : Distance et/ou durée de marche

⌚ : 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 !!"

DIAM 2023
16e FESTIVAL DE FILMS LGBTQIA+

TOULOUSE : DU 27 JANVIER AU 7 FEVRIER
OCCITANIE-NOUVELLE AQUITANE : DU 6 AU 28 FEVRIER

Programme complet sur <http://www.des-images-aux-mots.fr>

Dimanche 29 janvier	Randonnée à SAVERES (31)
☒ : 9 km (2h45) ⌚	Υ : 50 m 🥾
De passerelle en petit pont, de village en garenne, balade campagnarde et ornithologique autour du lac de Savères	

Février

Dimanche 5 février	Randonnée à RENNEVILLE (31)
☒ : 10,5 km (3h30) ⌚⌚	Υ : 120 m 🥾
De Renneville à Gardouch par les collines du Lauragais et le Canal du Midi, beau point de vue sur les Pyrénées et découverte d'ouvrages d'art le long du Canal.	

Dimanche 12 février	Sortie NEIGE
La destination sera choisie en fonction de l'enneigement. Prévoir le pique-nique et les équipements neige pour les voitures. Merci de prévenir Extra Muros de votre présence avant le samedi 11 janvier à midi afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules...)	Départ ski : 7h30 Départ raquettes : 8h

Dimanche 26 février	Randonnée à CASTELNAU DE MONTMIRAL (81)
☒ : 10 km (3h00) ⌚	Υ : 150 m 🥾
Chênes et érables jalonnent le sentier du bois de Gradille. Au départ beau panorama sur la bastide de Castelnaud et après la traversée des vignes, sur les côteaux du gaillacois.	

Mars

Du Jeudi 9 au Dimanche 12 Mars	SNOW GAY à AX-LES-THERMES (09)
<div style="background-color: #00ff00; padding: 5px; display: inline-block;">11 ème EDITION DE LA SNOW GAY</div> Programmation complète et renseignements www.snow-gay.com	

Dimanche 12 mars	Randonnée à LAUTREC (81)
☒ : 13 km (3h) ⌚	Υ : 220 m 🥾🥾
Ce circuit nous emmènera au cœur de la campagne lautrécoise à la rencontre d'un « petit » patrimoine souvent méconnu. Vous passerez également sur une partie du « chemin des droits de l'homme ».	

Légende Randonnées :

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

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

Dimanche 19 mars		Randonnée au Nord d'ALBI (81)	
☒ : 11km (3h45) ☁☁	Υ : 225 m 🥾🥾	Départ : 9h00	
Les côteaux de Carlus. Entre bois et champs, un petit bâti témoigne d'une ruralité inscrite dans le temps : murets de pierre, croix de chemins, puits et cabanons.			



Attention dimanche 26 mars passage à l'heure d'été

Dimanche 26 mars		Randonnée à AUSSAC (81)	
☒ : 12km (4h00) ☁☁	Υ : 235 m 🥾🥾	Départ : 9h00	
Circuit alternant côteaux, vergers, vallons et fermes typiques du gaillacois.			

Avril

Dimanche 2 avril		Randonnée à VELO (31)	
☒ : 40/45 km		Départ : 10h00	
C'est autour de Toulouse, peut-être à la découverte de nouvelles pistes cyclables, que nous ferons cette virée.			

Dimanche 16 avril		Randonnée au MONT FOURCAT (09)	
☒ : 12km (4h00) ☁☁	Υ : 750 m 🥾🥾🥾	Départ : 9h00	
Randonnée montagne pour ceux et celles qui veulent se remettre en jambe avant la saison d'été. Pas de passage technique, pas de risque de vertige. Très belles vues sur le Vicdesos et sur le bassin de Foix et de Tarascon. Les plus courageux pourront poursuivre vers le Pic de l'Estagnole (+200m dénivelé, + 1h30 de marche)			

Dimanche 23 avril		Randonnée au PIC de NORE (81)	
☒ : 12km (4h00) ☁☁	Υ : 480 m 🥾🥾	Départ : 8h00	
Ponit culminant de la Montagne Noire (1211m). Panorama incroyable			

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 !!"