



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 2023



RAPPELS pour le bon fonctionnement des activités :

Pour les randonnées, merci d'arriver au RdV 10 mn avant l'heure de départ annoncée



Mai

Dimanche 14 mai	Randonnée à ST CIRQ-LAPOPIE (46)
☒ : 13 km (4h) ☁ ☁	Υ : 150 m 🥾
Départ : 8h30	
La balade nous mènera de Bouziès à St Cirq Lapopie le long du chemin de halage puis à la découverte du cirque de Vènes pour une vue superbe sur la vallée du Lot.	

Dimanche 21 mai	Randonnée aux CAMMAZES (81)
☒ : 8 km (3h30) ☁ ☁	Υ : 250 m 🥾 🥾
Départ : 8h30	
De la forêt de l'Aiguille et ses mystères au roc de l'Homme et ses 653m, une randonnée ombragée dans une belle forêt. Cette randonnée est proposée dans le cadre du Festival Pride Toulouse	

Juin

Dimanche 4 juin	Randonnée à TONNAC (81)
☒ : 12 km (3h30) ☁ ☁	Υ : 320 m 🥾 🥾
Départ : 8h30	
Belle randonnée à proximité de Cordes s/Ciel qui nous fera découvrir une surprenante et dépaysante curiosité géologique : les Dunes Rouges de Maraval.	

	<p>Le Festival des fiertés LGBT de Toulouse se déroulera de mai au samedi 10 juin, date de la Pride et du village.</p> <p>Programme complet sur www.pridetoulouse.com</p>	
---	--	---

Dimanche 11 juin	Randonnée à La REUNION (47)
☒ : 15 km (4h40) ☁ ☁	Υ : 120 m 🥾
Départ : 8h30	
Grande boucle qui nous mènera du bois de la Réunion au lac de Clarens en passant par Casteljaloux. Possibilité de baignade, prenez vos maillots.	

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 18 juin	Randonnée à LUCHON (31)
☒ : 7,5 km (4h) ☉☉	Υ : 600 m 🥾🥾🥾
Départ : 7h30	
Au départ de la vallée du Lys, un parcours ombragé nous fera découvrir le gouffre d'Enfer, splendide canyon et le ru d'Enfer, merveilleuse cascade.	

Juillet

Dimanche 9 juillet	Randonnée en COUSERANS (09)
☒ : 11 km (6h30) ☉☉☉	Υ : 800 m 🥾🥾🥾
Départ : 7h30	
Belle randonnée au célèbre Pic des 3 Seigneurs, remarquable belvédère sur les Pyrénées ariégeoises.	

Dimanche 16 juillet	Randonnée à MIRADOUX (32)
☒ : 10 km (3h) ☉	Υ : 120 m 🥾
Départ : 9h00	
Entre Arrats et Auroue, les chemins partout bordés d'essences colorées mènent à des points de vue sur la campagne et la bastide de Miradoux.	

Dimanche 23 juillet	Randonnée à SERRES s/ ARGET (09)
☒ : 10 km (3h) ☉	Υ : 200 m 🥾
Départ : 8h00	
Découverte de la vallée de la Barguillère appelée aussi vallée verte et sa multitude de hameaux (23). Après la balade nous pourrons passer à la ferme du Pesquié qui est aussi une abbaye où les moniales élèvent des vaches et font du fromage...monastique. Avis aux amateurs.trices.	

Dimanche 30 juillet	Canoë à St-ANTONIN-NOBLE-VAL (82)
On aime, on y retourne ! Prévoir piknik, chaussures fermées pouvant aller dans l'eau, maillot de bain et vêtements secs pour le retour. Coût prévisible de la location (canoë + gilet + bidon) : tarif environ 20 € à payer sur place. Réservation impérative auprès de l'organisateur avant le samedi 29 juillet à 12h00.	
Départ : 9h30	

Août

Dimanche 6 août	Virée à VELO autour de TOULOUSE (31)
☒ : environ 40 km (4h) ☉☉	
Départ : 10h00	
Comme d'habitude, surprise sur l'itinéraire.	

Dimanche 20 août	Randonnée à LA ROMIEU (32)
☒ : 8 km (2h) ☉	Υ : 100 m 🥾
Départ : 8h00	
Découverte, sous les champs de céréales et sous le bois de chênes, du sentier karstique qui cache bien son secret. La Romieu est l'un des plus beaux villages de France, après la balade nous pourrons visiter la collégiale St Pierre (6€) et les jardins de Coursiana (5€).	

Dimanche 27 août	Canoë à St-ANTONIN-NOBLE-VAL (82)
2eme sortie canoë de l'été. Prévoir piknik, chaussures fermées pouvant aller dans l'eau, maillot de bain et vêtements secs pour le retour. Coût prévisible de la location (canoë + gilet + bidon) : tarif environ 20 € à payer sur place. Réservation impérative auprès des organisatrices avant le samedi 26 août à 12h00.	
Départ : 9h30	

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 !!"