



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 2024

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

Janvier

Dimanche 7 janvier	GALETTE DES REINES ET DES ROIS
Pour fêter l'Épiphanie et partager les galettes, le Bear's ouvre ses portes à Extra Muros. 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 14 janvier	Randonnée à CEPET (31)
☒ : 10 km (3h) ⌚ ⌚	Υ : 100 m
Départ : 10h00	
Balade des 2 clochers entre Cépet et Gargas. En chemin, lavoir, églises, châteaux et paysages remarquables ont su conserver leur identité rurale.	

Dimanche 21 janvier	Randonnée à CAYRIECH (82)
☒ : 12,5 km (3h30) ⌚ ⌚	Υ : 200 m
Départ : 9h00	
De chemin de terre en sentier de sous-bois, du bord de Lère au moulin de Taurines, nous croiserons le Chemin des Chèvres sans quitter le causse du Quercy caussadais.	

DIAM 2024
17e FESTIVAL DE FILMS LGBTQIA+

TOULOUSE : DU 26 JANVIER AU 4 FEVRIER
OCCITANIE-NOUVELLE AQUITANE : DU 5 AU 28 FEVRIER

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

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 !! "

Février



Dimanche 4 février		Sortie NEIGE
La destination sera choisie en fonction de l'enneigement. Prévoir le pique-nique et les équipements neige pour les voitures.		Départ ski : 7h30
Merci de prévenir Extra Muros de votre présence avant le samedi 3 février à midi afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules ...)		Départ raquettes : 8h00

Dimanche 11 février		Randonnée à PIN-BALMA (31)
☒ : 12,5 km (3h10) ☁ ☁	Υ : 225 m  	Départ : 10h00
Après les 2 clochers de janvier, voilà la balade des 3 clochers de février !! Beau panorama sur la plaine typique du Midi Toulousain.		

Dimanche 18 février		Randonnée à VILLEMUR S/ TARN (31)
☒ : 11 km (3h30) ☁ ☁	Υ : 120 m 	Départ : 9h30
Un parcours entre ciel et terre, dans l'intimité des sous-bois et sur les hauts-coteaux au cœur d'une nature généreuse.		


Dimanche 25 février		Randonnée autour de STE-MARIE-DU-DESERT (31)
☒ : 15 km (5h00) ☁ ☁	Υ : 250 m  	Départ : 9h00
Au départ de l'abbaye, une randonnée dans la campagne, à la limite du Gers et de la Hte Garonne, qui traverse 2 jolis villages : Vignaux et Garac.		
Si la boutique est ouverte, vous pourrez repartir avec miel et autres gourmandises.		

Mars

Dimanche 3 mars		Randonnée à LE FAU (82)
☒ : 15 km (5h00) ☁ ☁	Υ : 270 m  	Départ : 9h00
Paysages variés pour cette boucle : vergers, champs, chemins ombragés et de nombreuses traces de chevreuil, pour les voir obligation de rester silencieux....ce qui sera probablement difficile !!		

Dimanche 10 mars		Sortie NEIGE
La destination sera choisie en fonction de l'enneigement. Prévoir le pique-nique et les équipements neige pour les voitures.		Départ ski : 7h30
Merci de prévenir Extra Muros de votre présence avant le samedi 9 mars à midi afin d'organiser au mieux la sortie (destination, véhicules ...)		Départ raquettes : 8h00

Du Mercredi 13 au Dimanche 17 Mars		SNOW GAY à AX-LES-THERMES (09)
12 ème EDITION DE LA SNOW GAY Programmation complète et renseignements www.snow-gay.com		


Dimanche 24 mars		Randonnée à VIVIERS-LES-MONTAGNES (81)
☒ : 13km (3h45) ☁ ☁	Υ : 100 m 	Départ : 9h00
Entre l'Agout et le Dadou, randonnée autour de Viviers-lès-Montagnes, charmante commune rurale du Tarn.		
En cette saison, possible cueillette de respouchous, n'oubliez vos sacs.		



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 !! "





Attention dimanche 31 mars passage à l'heure d'été

Avril

Dimanche 7 avril		Randonnée à VELO (31)
☒ : 40/45 km		Départ : 10h00
C'est autour de Toulouse à la découverte de nouvelles pistes cyclables que nous ferons cette virée.		

Dimanche 14 avril		Randonnée à ANTRAS (09)
☒ : 8,5km (4h30) ☁☁	Υ : 650 m   	Départ : 7h30
Le Tour du Pic des Morères nous offrira un panorama sur les grands sommets des Pyrénées, en option 100 m de dénivelé supplémentaires pour atteindre le sommet du pic.		

Dimanche 21 avril		Randonnée à LECTOURE (32)
☒ : 12km (3h30) ☁☁	Υ : 100 m 	Départ : 9h00
Randonnée par monts et par vaux : après le raidillon de Ste Croix, on domine le lac des Trois Vallées et on découvre les paysages gersois printaniers.		


Dimanche 28 avril		Randonnée à BROZE (81)
☒ : 12km (4h30) ☁☁	Υ : 200 m 	Départ : 9h00
Un environnement préservé où vignes, prairies et petits bois se partagent l'espace. De douces collines, quelques belles demeures et des propriétés viticoles jalonnent le parcours. Vue sur les Pyrénées et la Montagne Noire.		



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 !! "