















**PROGRAMME DES ACTIVITES DU CLUB DU PAYS RABASTINOIS
DE JANVIER A JUIN 2024**

Date	Lieu	Distance environ	Estimation dénivelé	Heure départ	Trajet voiture	Coût covoiturage	Niveau	Guides	Précisions
07/01/24	St. Beauzile	12 kms	350 m	9h00	35 kms	3,00 €		Tous	 Galette offerte par le club
21/01/24	Montans	19 kms	110 m	9h00	20 kms	2,00 €		Geneviève Annie	
28/01/24 ou 10/03/24	Sortie Raquettes avec Tom et Michel .Tel. de Tom 06 30 60 56 83 pour inscriptions et renseignements. Plus d'infos sur notre site. Deux dates retenues en cas de mauvais temps.								
04/02/24	Alos	17 kms	280 m	8h30	45 kms	4,00 €		Jean Claude Daniel	
18/02/24	St. Antonin	15 kms 19 kms	330 m 500 m	8h30	53 kms	4,00 €		Jean Michel	
Judi 22/02/24 --- St. Sulpice / Rabastens (10h30 -15h) Grande randonnée vers Paris dans le cadre des J.O Vendredi 23/02/24 --- Rabastens / Lisle (10h30 – 15h) Accompagnement des randonneurs de cette marche									
03/03/24	Lagrange	17 kms	200 m	8h30	35 kms	3,00 €		Tom	Possibilité de visiter le musée archéologique. Prévoir 3€
17/03/24	Rando restaurant à Larroque. Plus d'infos à voir sur notre site.								
01/04/24	St. Martin d'Urbens	17 kms	300 m	8h	28 kms	2,00 €		Michel	ATTENTION C EST UN LUNDI
14/04/24	Frausseilles	13 kms	280 m	8h	35 kms	3,00 €		Jeanette Anne marie	Randonnée découverte flore
28/04/24	Bertre	17 kms 21 kms	400 m	8h	40 kms	3,00 €		Daniel Annie	
12/05/24	Dourgne	16 kms	600 m	8h	60 kms	4,00 €		Geneviève Michel	
Du 17 au 19 Mai 2024 , Week-end dans le lot à Carennac. Toutes les infos a voir sur notre site.									
26/05/24	St. Marcel Campes	16 kms	400 m	7h30	46 kms	3,00 €		Daniel Tom	
09/06/24	Milhars	14 kms 17 kms	420 m 700 m	7h30	53 kms	4,00 €		Jean Geneviève	
14/06/24	Assemblée générale du club à 19h. Salle des aînés à Couffouleux.L'apéritif ; le pain; le vin et le dessert sont offerts par le club : chaque participant apportant un plat salé et ses couverts .								
23/06/24	Mirandol	12 kms 20 kms	400 m 740 m	7h00	80 kms	5,00 €		Jean claude Geneviève	
Vacances d'été (balade nocturne vieux Rabastens et petite Suisse avec Vivalia) Plus d'infos sur le site									
Bonnes vacances à tous et toutes les randonneurs(es)									
01/09/24	Rabastens les Auzerats	14 kms	250 m	8h	0 km	0,00 €		Tous	

Randonnées des LUNDIS

Randonnées des lundis : niveau 2 chaussures – lieu habituel – repas sorti du sac – indication des lieux lors du départ –

Accompagnateurs : **Jean , Daniel , Jean-Claude**

Départ 8h30 : 15/01 ; 29/01 ; 12/02 ; 26/02 ; 11/03 ; 25/03. Départ 8h : 08/04 ; 22/04 ; 06/05. Départ 7h30 : 03/06 ; 17/06 ; 01/07.

**Randonnées montagne. Pour renseignements et inscriptions voir avec Geneviève.
Tel. 06 31 79 54 38**

13/01/24	Albine	14 kms	685 m	7h00	90 kms				samedi
24/02/24	Arfons Font Bruno	22 kms	650 m	7h00	70 kms				samedi
30/03/24	Bruniquel Penne	19 kms	564 m	7h30	35 kms				samedi
15/06/24	Tarbésou	12 kms	800 m	6h	180 kms				samedi
20/07/24	Saint-Lary	à définir	à définir	6h30	160 kms				samedi

Informations et conseils

Les départs s'effectuent de Rabastens - place Auger Gaillard et en cas de manifestation interdisant le stationnement sur cette place : le départ se fera au parking de la route de Toulouse . Pour participer la carte de membre est **obligatoire** . Cette carte comprend la licence annuelle de la Fédération + l'assurance * responsabilité civile et accidents corporels *. Son prix est fixé pour **2023-2024** à : **38 €** en individuel (IRA) et **76 €** en familial (FRA : couple+enfants ou petits enfants). **Un certificat médical** autorisant la pratique de la randonnée pédestre est **obligatoire** pour adhérer à la 1^o inscription. Un imprimé médical est à remplir et disponible sur le site à chaque rentrée annuelle.

Chaussures de marche indispensables et toujours prévoir un vêtement de pluie .

Covoiturage possible (avec tour de rôle ou participation financière selon distance).

En cas d'annulation d'une sortie vous trouverez l'information sur le site la veille avant 19h .

Retrouvez toutes les informations du club sur notre site :
<http://randosdupaysrabastinois.jimdo.com>

Renseignements : Jean BARBASTE – président – tel. 05 63 33 82 17 ou 06 78 10 22 21