INFOS

Rando, manifestations et séjours avec inscription préalable:

	Dates	Date limite d'inscription
Randonnée couscous	18 Octobre 2018	8 Octobre 2018
Itinérant dans les Cevennes	Du 2 au 8 Juin 2019	30 Octobre 2018
Séjour au Tyrol	16 au 22 septembre 2019	30 Octobre 2018

Merci de faire un effort pour respecter ces dates limites d'inscription!!

Les rêves de Lucie

Aprés des dizaines d'années consacrées au Telethon (randonnées et Soirée dansante) le CA a décidé de soutenir cette année l'association des Rêves de Lucie . Ce soutien se manifestera par 2 randonnées le samedi matin 24 Novembre 2018 au départ de la salle des Fêtes de Bicqueley . et se termineront par un repas à la salle des Fêtes.

Pour préparer cette journée, une réunion sera organisée le 25 septembre 2018 à 14h à la salle Dedon (derrière l'Arsenal). Tous les bénévoles qui souhaitent apporter leur aide sont les bienvenus à cette réunion.

Séjours 2019

Programme des séjours 2019:

- Séjour raquette à Lou Riouclar du 27/01/19 au 3/2/2019 (déjà lancé)
- séjour en étoile et en bus à Carry le Rouet du 10 au 17 Mars 19 (déjà lancé)
- séjour itinérant du 2 au 8 juin 19 dans les Cévennes (voir ci-dessous)
- -séjour itinérant d'une quinzaine de jours organisé par J.M. Mazelin début septembre (lieu et dates à définir)
- -séjour au Tyrol du 16 au 22 septembre 2019 en bus (voir ci-dessous)

Remarque : Le voyage du 4 Octobre à Paris remplace la traditionnelle sortie de fin d'année du marché de Noel .

Assemblée Générale 2018

Elle aura lieu le samedi 9 février 2019 à 17h à la salle des adjudications

Distribution du programme de randonnées

A partir du trimestre prochain , le CA a décidé de ne plus distribuer de programme papier aux titulaires d'adresse email .

Campagne d'adhésion 2019

Vous trouverez ci-joint un bulletin d'adhésion 2019 (licence + adhésion au club). Afin de lisser la charge de travail du responsable des licences , les adhésions 2019 peuvent être reçues dés maintenant . Le certificat médical est toujours obligatoire , et pour les adeptes de la marche nordique , il devra mentionné l'aptitude à cette discipline. Pas de nouveautés sur les licences 2019 par rapport à 2018.

Cette année seules les licences avec assurance dommage accident vous seront proposées.

Il est toutefois rappelé que les licences FFrandonnée de l'année N sont valables du 1^{er} septembre de l'année N-1 au 31 août de l'année N. En revanche l'assurance qui y est attachée couvre les randonneurs jusqu'au 31 décembre de l'année N .

En fonction de la situation de chacun, les demandes d'adhésion seront à rédiger sur l'un des 2 bulletins proposés :

-Adhésion individuelle

Randonneurs individuels;

Randonneurs en couple adhérant individuellement.

-Adhésion familiale

Randonneurs adhérant en couple avec ou sans leurs enfants ou petits enfants

Pour des raisons d'assurance, il est vivement conseillé d'inscrire les petits enfants qui participent aux randonnées lors des vacances scolaires . Ces inscriptions sont gratuites!!!

-Adhésion familiale monoparentale (à réclamer au secrétaire)
Réservée aux personnes seules désirant randonner avec leurs enfants ou petits enfants .

Pour les licenciés FFrandonnée dans une autre association , 2 modèles specifiques (individuel et familial) vous sont proposés .

Bulletin à adresser, accompagné du règlement par chèque à l'ordre de Randonnées Touloises et du certificat médical d'aptitude, à la responsable des licences : Mme COLLIN Francoise – 295 Rue de Gama - 54200 Toul -

2:03 83 62 39 65

Séjour en itinérant dans les Cévennes du 2 au 8 juin 2019

Prestiges d'une nature sauvage du Nord au Sud

De **Meyrueis** au Magnifique village de **St Guilhem le Désert**. Escalade de l'**Aigoual** et plongeon dans le **cirque de Navacelles**, prestige de la nature.

Véritable trait d'union entre le Massif Central et la Méditerranée, le chemin de St Guilhem le Désert permettait aux pèlerins de rejoindre l'Abbaye de Gellone classée au titre des monuments historique et au patrimoine mondial de L'UNESCO

Points Forts

Un patrimoine architectural unique

- Sites naturels prestigieux : massif de l'Aigoual, Cirque de Navacelles
- Sites touristiques de grande renommée sur territoire classé patrimoine mondial de l'UNESCO
- Une traversée des Cévennes du Nord au Sud à travers le pays Protestant et son histoire Retour en navette privée depuis Saint Guilhem le Désert inclus dans le tarif

Programme

J1 MEYRUEIS

Arrivée en fin d'après midi, installation sur l'hébergement. *Hébergement en hôtel de village*

J2 MEYRUEIS - Esperou

Au départ de Meyrueis, montée à travers la forêt domaniale de l'Aigoual, replantée entièrement à la fin du XIX siècle, pour rejoindre le col de la pierre plantée ligne de partage entre le Gard et la Lozère. Sentier en crête face à la sortie de **l'abîme de Bramabiau**, phénomène de rivière souterraine et de résurgence sur un petit causse calcaire relique, avant de rejoindre le village de **Camprieu** à 1100 m d'altitude. Descente sur le village de l'**Espérou** en passant par le col de la **Serreyrède**, ligne de partage des eaux entre mer et océan.

Hébergement en petite auberge de village en chambre de 2.

Distance : 22km **Durée :** 6h30

J3 L'ESPEROU – LE VIGAN

Une fois traversée le plateau du Lingas couvert d'immenses forêts de hêtres et de résineux, descente par le col de la **Broue** et le col de la **Sablière** à travers des sentiers forestiers contournant un mont rocailleux. Grande descente vers le Sud par la draille du Languedoc qui est un ancien *sentier de transhumance* pour rejoindre le village **d'Aulas**, situé au coeur d'une vallée verdoyante, traversé du nord au sud par la rivière Le **Coudoulous**, le long de laquelle demeurent les anciennes filatures témoignage du passé riche de la soie.

Vous passez à 300m de nos bureaux! Arrivée sur le Vigan sous préfecture du Gard!

Vous voici enfin dans le Sud!

Hébergement en hôtel base chambre double

Distance: 18km **Durée**: 6h 00

J4 LE VIGAN - ST MAURICE DE NAVACELLES

Belle ascension sur le Causse de **Blandas**, petit causse satellitaire du grand frère : le causse du **Larzac** aux nombreux menhirs et dolmens. Changements de relief (calcaire) et changements de végétation (grandes pelouse des causses). Arrivée par le magnifique belvédère sur le site unique en France du **cirque de Navacelles** creusé par l'érosion depuis des millions d'années. Descente et nuitée au creux du Cirque au bord de la **Vis** au coeur du village de **Navacelles**.

Hébergement en chambres d'hôtes

Distance: 22km **Durée**: 7h 00

J5 NAVACELLES – LES LAVAGNES

Sentier en balcon au dessus des gorges de la Vis véritable oasis entre Larzac et causse de Blandas. Puis ascension sur le sud du plateau, traversée du vieux village de **Saint Maurice de Navacelles** (petit bar de village pour se désaltérer en terrasse!). Traversée de phénomènes géomorphologiques typiques des Causses: Dolines transformées en Lavognes, lapiaz, relief karstique et autres avens et baumes! Arrivée sur le bord sud du Larzac: la **montagne de la Seranne**. Arrivée aux lagnes ou se trouve l'hébregement.

Hébergement en gite Distance : 22 km Durée : 6h 45



J6 LES LAVAGNES- SAINT GUILHEM LE DÉSERT

Arrivée aux alentours du village de **Saint Guilhem**, avec sa forêt endémique de **pins de Saltzmanns**, ses reliefs ruiniformes dolomitiques, son **ermitage de Belle Grâce**, son château du **Géant** et bien sûr la perle de l'arrivée : l'abbaye de Gellone ou abbaye de **Guilhem. Passage par le cirque de l'infernet.** Temps libre pour découvrir le village.

Hébergement en gîte.

Distance : 15 km **Durée :** 5h 00

J7 - SAINT GUILHEM LE DÉSERT

Fin de séjour après le petit déjeuner. Retour en Navette sur Meyrueis.

Hébergement / Repas

MEYRUEIS

Hôtel avec chambres tout confort, avec TV et téléphone et le Wi -Fi gratuit a l'accueil et au salon

L'ESPEROU

Chambres d'hôtes au coeur du village. Chauffage, cheminée, télévision, terrasse, jardin, salon de jardin, accès internet. Table d'hote

LE VIGAN:

Au coeur des Cévennes, entre mer et montagne, cette ancienne bâtisse entièrement rénovée vous invite à découvrir une région aux patrimoines naturels , historiques très riches

NAVACELLES

Chambres d'hôtes entre le Larzac Méridional et les Cévennes, un endroit hors du commun, le Cirque de Navacelles.

Au centre, le hameau de Navacelles est niché dans l'ancien méandre de la Vis.

HAMMEAU DES LAVAGNES

Situé en plein coeur du massif de la Séranne, et rattaché à la commune de St-Guilhem-le-Désert, le gîte des Lavagnes est un endroit calme et accueillant.

ST GUILHEM LE DÉSERT

Dans les gorges de l'Hérault, gîte au coeur du village.

Repas:

Petit déjeuner et Repas du soir sur les hébergements.

Pique nique préparé par les hébergeurs

Tarif

630€ Par personne en randonnée liberté (minimum 15 personnes).

Réservation avant le 30Octobre 2018

Echeancier ; 230€ à la réservation , 200€ le 15 janvier , 200€ le 15 Avril

Renseignements: Valentin B: 06 09 38 14 97

"LES RANDONNEES TOULOISES" your proposent:

Du 16 au 22 SEPTEMBRE 2019

7 Jours / 6 Nuits

RANDONNÉES AUTOUR D'INNSBRU

UNE DÉCOUVERTE SPORTIVE DES BEAUX ALPAGES DE LA RÉGION D'INNSRRUCK



Accompagnement par des guides de montagne. Funiculaire entre Innsbruck et la montagne Hungerburg.

JOUR 1 - VOTRE LOCALITE / TYROL

Déjeuner panier-repas en cours de randonnée.

Départ de votre localité en direction du TYROL par autoroute. Arrêt déjeuner libre en cours de route. L'après-midi, continuation et passage en Autriche. Continuation par INNSBRUCK et arrivée à l'hôtel dans la région d'Innsbruck et ses villages de charme. Dîner et nuit.

JOUR 2 – RANDONNEE : DE GÖTZENS JUSQU'A L'ALPAGE / PROMENADE AUX FLAMBEAUX

Petit-déjeuner et randonnée au départ de Götzens jusqu'à l'alpage. Départ par le chemin panoramique en direction d'Axams. Montée jusqu'au Adelshof et retour à Götzens par les alpages.

Le soir, dîner à l'auberge de Natterer Boden accompagné de musique. Puis, promenade digestive aux flambeaux jusqu'au village de Natters. Nuit à l'hôtel.

Niveau facile Dénivelé : 300 m à 400 m. Temps de marche : env. 3 H Niveau moyen Dénivelé : 600 m à 800 m. Temps de marche : env. 5 H



Petit-déjeuner et départ en autocar pour le massif de Mieming, l'une des parties les plus impressionnantes des Préalpes orientales septentrionales. ici, entre l'Arlsberg et Innsbruck, en face de l'Oetztal, le plateau de Mieming séduit par son ensoleillement et ses paysages apaisants. Au cours de cette randonnée, le regard s'émerveillera sur les paysages alentours! Les vues sur la Zugspitze sont particulièrement impressionnantes.

Départ sur le Plateau de Mieminger jusqu'au Arzkasten à 1151 m. d'altitude. Le sentier vous conduira par la forêt jusqu'au refuge de Lehnberghaus situé à 1554 m. Pour les plus motivés, la randonnée se poursuit jusqu'au « Lacke » à 1706 m. d'altitude où la vue sur le plateau de Mieminger et la Vallée de l'Inn est magnifique. Déjeuner panier-repas en cours de randonnée. Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit.

Dénivelé : 400 m. Dénivelé : 560 m. Niveau facile Temps de marche : env. 3 H Temps de marche : env. 5 H Niveau moyen



Après le petit-déjeuner, visite du tremplin de saut à ski du Bergisel, empruntant une télécabine puis un ascenseur. Avec sa piste construite comme un pont, sa haute tour et sa tête de tour métallique, c'est un chef d'œuvre d'architecture conçu par Zaha Hadid. Après avoir admiré la vue panoramique, vous rejoindrez le centre ville d'Innsbruck. Déjeuner au restaurant et visite guidée. Belles maisons datant de l'époque de l'Empereur Maximilien I et nombreux monuments, la vieille ville est pleine de charme. Impossible de rater le célèbre « petit toit d'or » et la Cathédrale Saint-Jacques, chef d'oeuvre du baroque autrichien. Vous quitterez Innsbruck en empruntant le nouveau funiculaire du Hungerburg, également conçu par Zaha Hadid, qui se faufile tantôt sous terre, tantôt dans les airs, pour escalader en quelques minutes une montagne de près de 900 mètres ! Du sommet, le vue sur la vallée de l'inn, les Alpes et la ville est unique. Retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit.





JOUR 5 - RANDONNEE : LES FORETS ET ALPAGES DU

NOCKSPITZE

Petit-déjeuner et départ en autocardans la Vallée du Stubaital . A travers des forêts de conifères, vous monterez sur la montagne de Telfes, vue magnifique sur les vallées du Pinnistal et du Stubaital et sur le sommet du glacier. Vous continuerez à marcher sur l'alpage de Kreith Alm, situé à 1492m. Panier repas avant de rejoindre l'alpage de Raitiseralm, à une altitude de 1553m, jusqu'à Raitis, où vous entamerez la descente vers Mutters. Le bus vous y attendra pour vous ramener à votre hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.

Niveau facile Dénivelé : 400 m. Temps de marche : env. 4H
Niveau moyen Dénivelé : 650 m. Temps de marche : env. 5H

JOUR 6 - RANDONNEE LAC D'OBERNBERG

Petit-déjeuner et départ en autocar pour une magnifique randonnée dans la réserve naturelle du Obernberg. Départ au dessus de Obernberg à partir de Walderuh. Tour du lac puis arrêt dans la chapelle du Lac Maria am See qui est accessible par un petit pont de bois. Le cadre présenté sera magique! Déjeuner panier repas en cours de randonnée. Dîner et nuit à

Niveau facile Dénivelé : 300 m. Temps de marche : env. 3 H Niveau moyen Dénivelé : 500 m. Temps de marche : env. 5 H

JOUR 7 - SALZBOURG - VOTRE LOCALITE

Petit déjeuner et départ pour une visite guidée de SALZBOURG (2h). Déjeuner au restaurant et départ pour la France vers 14h30. Arrivée en

PRIX PAR PERSONNE

750 €



FORMALITES : Carte d'identité en cours de validité / Carte européenne d'assurance maladie / certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre ou n° de licence.

Nos prix comprennent :

- Le transport en autocar de Tourisme.
- 6 nuits en hôtel 3*** base chambre double / twin.
- 6 petits-déjeuners et 6 dîners dont 1 avec ambiance musique à l'auberge de Nattererboden.
- Les boissons (25 cl vin ou 30 cl bierre + eau)
- 4 déjeuners panier repas.
- 2 déjeuners au restaurant : INNSBRUCK + SALZBOURG
- La visite guidée d'Innsbruck (2 H 30)
- La visite guidée de Salzbourg (2h)
- L'accès au tremplin de saut à ski du Bergisel par télécabine et ascenseur.
- Les droits d'entrée à la Cathédrale Saint-Jacques (Innsbruck).
- Les guides pour les 4 randonnées et la promenade aux lanternes (un guide pour 15 / 20 personnes).
- L'assurance assistance-rapatriement.
- L'assurance annulation/ interruption de séjour

Nos prix ne comprennent pas :

- Le supplément chambre individuelle : 95 €.
- Le déjeuner aller en cours de route.
- Tout ce qui n'est pas mentionné au programme







Echéancier : 250€ à l'inscription , 250€ le 1°fevrier 2019 , 250€ le 1° Mai 2019

Renseignements : P. Gaude . 2: 06 68 96 03 05

Il faut un minimum de 35 Personnes pour organiser ce séjour.