



LES RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES – Départ de la Maison de la vie associative

Mercredi à 14h00 (vélo)

Samedi à 14h00 (marche et vélo)

Dimanche à 8h30 (vélo)

Contacts : marche (A. Zanatta (05 61 86 59 32) - vélo (M. Fontayne (06 89 94 25 52) – VTT (J-M Dandurand (05 61 07 56 50)

PROCHAINES MARCHES sur la journée

Rassemblement sur le parking de la gare
5 minutes avant le départ

Mars

Dim 4 : Randonnée des jonquilles à Solomiac
13 km - Départ de Brax à 8h00

Sam 17 : La Boucle des châteaux à Roquefort (32)
13,5 km - Départ de Brax à 8h00

Le repas de ces randonnées sera tiré du sac

Prévoir de bonnes chaussures de marche et des vêtements de rechange

Participation : avertir J. Fournier Tél. 0561 06 82 69

1° SORTIE

Date : **Samedi 24 février**

Matin : Randonnées pédestre et cyclotouriste

Repas préparé par La Biérataise de BERAT

Menu

- Assiette campagnarde: pâté à la bière, tartine de pistou au malt et jambon de pays et salade de saison
- Carbonnade flamande (bœuf mijoté dans de la bière brune), servie avec des pommes de terre, des légumes de saison et un confit d'oignons à la bière blonde
- Bavarois au moût de bières sur biscuit au malt et noisettes

Participation : 20 euros

PROCHAINES RANDONNEES VELO

Janvier

Di 21 : Route Givrée au Pigeonnier de PLAISANCE

Février

Di 04 : 34° Concentration Hivernale à MONTAUT

Di 11 : Ouverture du Codep à SAINT ORENS

Di 18 : Brevet 100 km de RIEUMES

Sa 24 : 1° Sortie (avec groupe pédestre)

Di 25 : Les Guidons du Printemps à MONTASTRUC

SEJOUR VTT EN PAYS CATHARE

Programme du 17 au 19 août

Vendredi : circuit de 35 km, environ 800 m

Départ de ST HILAIRE (Aude, près de LIMOUX)

Hébergement : Centre de vacances **Vayamundo**

Quillan L'Espinnet

<http://www.lespinet.com/fr/vivez-l-espinet>

Tarif : 130 €/personne/séjour

Samedi : circuit de 37 km, environ 860 m

Dimanche : circuit de 32 km, environ 820 m

Ces deux derniers circuits offrent des possibilités de raccourcis.

NOUS Y ETIONS

Di 15/10 : Clôture du Codep à Gourdan-Polignan
(3 : Jean-Pierre, Gérard, Michel F)

Di 19/11 : Randonnée du Gaillac primeur à Gaillac
(5 : Jean-Pierre, Jean-Michel, Gérard, Michel F, Pascal)

Di 19/11 : Ronde du Gaillac primeur à Cestayrols
(10 : Aurore, Carole, Françoise C, Jacques, Marie, Marie-Hélène, Michelle, Nicole F)

Prochaine réunion : mardi 27 février à 21H00, Maison de la vie associative

Comité de rédaction : fontayne.michel@neuf.fr - <http://amis-rando-braxeens.ffct.org/>

Inscription repas 1° Sortie à Bérat

Date : samedi 24 février

Lieu : Biérataise à Bérat

Prix : 20 €

Nom : _____

Prénom : _____

Nb personnes : _____

Montant du chèque : _____

Bulletin et chèque à remettre à M.Fontayne ou A.Zanatta avant le 11 février

Inscription séjour VTT en Pays Cathare

Date : vendredi 17 au dimanche 19 août

Lieu : Quillan (Aude)

Acompte : 40 €/personne

Nom : _____

Prénom : _____

Nb personnes : _____

Montant du chèque : _____

Bulletin et chèque à remettre à M.Fontayne ou A.Zanatta avant le 11 février