

## Apéritif

Offert par la Mairie de Paulhac

## Menu

- **Entrée** : Assiette de Gésiers Confits et toast de Foie Gras
- **Plat principal** : Colombo de poulet et sa garniture
- **Fromages** : Assiette duo de Comté et Brie
- **Desserts** : Tartelette à la framboise
- Vin rouge, rosé, café

Prévoyez un gobelet pour les pauses.

## Tarifs

- Inscription à la randonnée seule avec les pauses (boissons chaudes et froides, aliments énergétiques, pommes) : **6 €**
- Inscription au repas seul : **28 €**
- Inscription au repas + randonnée : **28 €** (la rando étant offerte aux marcheurs)  
Le nombre de places pour le repas est limité à 170 personnes.  
Pensez à réserver le plus tôt possible avant le 29/08/2024.

## Bulletin de réservation de repas

Nom : ..... Commune : .....

Adresse mail\* : .....

Numéro de téléphone portable\* :

Nombre de repas payants :   Enfants de moins de 8 ans :

Envoyez votre inscription, avec votre règlement par chèque  
à l'ordre de Créatisiasmes :

**Créatisiasmes, Hôtel de ville, 1 Place des Tilleuls - 31380 PAULHAC**

**Clôture des réservations le 1<sup>er</sup> septembre 2024**

\*Ces données sont facultatives. Elles nous permettent cependant de vous avertir personnellement de toute modification éventuelle et de vous communiquer le programme de nos randonnées.

# Dimanche 08 septembre 2024

## La randonnée du Poutou

Launaguet  
St Geniès Bellevue  
St Loup Cammas  
Montberon  
Bazus  
Paulhac

Contact : Bruno  
06 09 32 75 40  
bischnou31@yahoo.fr

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - EMERALDE - 06 61 84 87 95



Les chiens ne sont pas admis sur la randonnée.

## Détails de la randonnée

- **1<sup>er</sup> rendez-vous : à Launaguet**  
**Inscription à partir de 7h30, départ à 8h - 20 km**  
Parking face à Auchan, rond-point Virebent, D64.
- **2<sup>ème</sup> rendez-vous : 9h15 à Saint Geniès Bellevue - 14 km**  
Intersection Nord /du Chemin des Mottes / du Chemin des Bordettes.
- **3<sup>ème</sup> rendez-vous : 9h45 à Saint Loup Cammas 11 km**  
Parking complexe sportif City Park.  
Avec une pause "café et rafraichissements" (Prévoyez un gobelet).
- **4<sup>ème</sup> rendez-vous : 10h45 à Montberon 8 km**  
Intersection D20 / Chemin de Beausoleil.
- **5<sup>ème</sup> rendez-vous : 11h15 à Bazus 6 km**  
D45B, Lieu-dit l'Abreuvoir.  
Avec une pause "café et rafraichissements" (Prévoyez un gobelet).
- **Arrivée salle des fêtes de Paulhac : 12h30/13h**  
Le repas animé par Jeff Matsone sera servi à la salle des fêtes de Paulhac.

Numéros de téléphone des secours : 15 / 18 / 112

Contact et renseignements :

Par mail : [bischnou31@yahoo.fr](mailto:bischnou31@yahoo.fr)

Par téléphone : 06 09 32 75 40

Organisation :

Club de randonnée de l'association Créatisasmes  
Hôtel de ville, 1 Place des Tilleuls, 31380 PAULHAC

## Conseils et consignes de sécurité

- **Ne surestimez pas vos capacités** : cette randonnée propose plusieurs distances à parcourir. Choisissez celle qui convient le mieux à votre entraînement et à vos dispositions physiques.
- **Choisissez bien votre équipement** : prévoyez des chaussures confortables et offrant une bonne adhérence ainsi que des vêtements adaptés à la marche.
- **Afin de ne pas vous égarer**, marchez en groupe et soyez vigilants sur le balisage. Ne dépassez sous aucun prétexte les personnes chargées de l'organisation en tête de la randonnée. Dans ce cas, les organisateurs seront déchargés de toute responsabilité. **Les chiens ne sont pas admis sur la randonnée.**
- **Respectez toutes les consignes** qui vous sont données par les bénévoles chargés de la sécurité, plus particulièrement aux intersections avec les routes à circulation automobile.
- **Rappels pour la circulation** : Vous devez respecter strictement le code de la route lorsque vous empruntez des voies ouvertes à la circulation automobile. Les enfants doivent être accompagnés d'adultes et sont sous la responsabilité de leur(s) parent(s).

- **Respectez les lieux traversés** ainsi que les propriétés privées et les autres usagers, ne quittez pas l'itinéraire balisé, ne prenez pas de raccourci, ne dérangez pas la faune sauvage et respectez la flore, respectez les consignes particulières qui peuvent être indiquées sur le parcours.
- **A certains endroits** (croisements de routes, lieux de pauses café et queue de la randonnée) des bénévoles, reconnaissables à leurs gilets jaunes, sont à votre disposition.