



Journée découverte la Montagne d'Alaric (11)

Dimanche 16 octobre 2022

Légendaire, la Montagne d'Alaric est aussi une magnifique avancée sur l'Aude et son immense plaine. Plus méditerranéenne que la Montagne Noire, elle offre une belle variété de paysages et d'anecdotes historiques à découvrir.

Découvrez un massif calcaire dominant la plaine de l'Aude, du Minervois et des Corbières.

Jusqu'à 18 participants


2 à 3 places en Joëlette
1 à 2 places pour des marcheurs en situation de handicap
8 à 13 places pour des randonneurs valides

Encadrement:
Alexis TAVEL, BP Rando

Code séjour : **RP22 13**



Les points clés du séjour


 Durée du séjour : **1 jour**

 Tarifs du séjour :

	Randonneur en situation de handicap		Randonneur valide
	Randonneur en Joëlette	Randonneur marcheur	Pilote
Déjà adhérent	80 €	68 €	24 €
Pour une 1ère inscription	30 €	26 €	9 €

Première participation : bénéficiez de l'adhésion découverte à 0 €.

 Nombre minimum de participants : **10**

 Niveau : **Assez difficile**
Dénivelé + 300/400m en moyenne ; 4 à 5 heures de marche / jour
Ajoutez les arrêts et les pauses repas.

– Le programme prévisionnel

L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme en fonction des capacités des participants, de l'homogénéité du groupe ou des raisons de sécurité.

Pour cette journée, partons à la découverte de la montagne d'Alaric, massif calcaire dominant la plaine de l'Aude, du Minervois et des Corbières.

En début de randonnée : présentation du groupe et de la Joëlette.

4h de marche - 10 km - dénivelé +400m - niveau AD

– Les rendez-vous

Les informations sur l'organisation détaillée seront transmises par mail quelques jours avant le départ. D'une façon générale :

Départ - Ponctualité nécessaire et appréciée

7h45 -> **Labège** : Parking de la Maison des Sports, 190 rue Isatis

8h15 -> **Ramonville** : Parking PMR de la station de métro, terminus ligne B. (Parking métro interdit au véhicule d'un non-usager du métro).

Arrivée - Horaires indicatifs

19h30 -> **Ramonville** : Parking PMR de la station de métro, terminus ligne B. (Parking métro interdit au véhicule d'un non-usager du métro).

20h -> **Labège** : Parking de la Maison des Sports, 190 rue Isatis

Pour les personnes en situation de handicap, il est recommandé :

- De faire appel à un prestataire de transport adapté comme MOBIBUS, ou un taxi.
- De prévoir votre lieu de RDV départ et de retour à Labège, à la Maison des Sports.
- Sur demande, et exceptionnellement, nous pouvons vous aider organiser un RDV individualisé

– Les transports

Transport au départ et au retour de Toulouse, à bord de 2 véhicules 9 places UMEN. En cas de nécessité, nous pouvons vous demander de prendre votre véhicule personnel.

– Les repas

Les repas seront confectionnés par le groupe sous la houlette du responsable de l'activité.

Prévoyez votre pique-nique du 1er jour

– L'assurance

UMEN est assuré en responsabilité civile à la MAIF.

Pour plus d'informations consultez notre site internet, [rubrique UMEN/Conditions Générales](#).

– S'inscrire au séjour

Rendez-vous sur la [liste des séjours de notre site internet](#) pour vous inscrire et envoyez-nous un email à contact@umen.fr

– Le matériel fourni

Nous fournissons une trousse à pharmacie de premier secours, les Joëlettes avec le matériel de sécurité (couverture grand froid, casque et sangles si besoin).

– L'équipement personnel à prévoir

Consultez nos conseils d'équipement "marqueur" et "non marqueur" sur notre site internet.

Voici la liste des équipements personnels minimum exigés - Soyez en tenue au moment du départ

Pour **tous**, prévoir :

- 1 bouteille d'eau d'1,5 / 2 litres
- 1 veste imperméable avec capuche
- 1 poncho
- 1 casquette, des lunettes de soleil cat.3
- Crème solaire indice 50
- 1 chèche ou 1 chêle ou 1 tissu clair (couverture intégrale au soleil)
- 1 pull polaire
- 1 paire de gants chauds, 1 tour de cou, 1 bonnet
- 1 canif, 1 gobelet, des couverts
- Barres de céréales, fruits secs
- Mouchoirs, du gel hydroalcoolique, du papier toilette
- Masques chirurgicaux 2/jour
- Argent de poche pour des frais personnels (boissons, activités en cas de mauvais temps...)
- **VOS PAPIERS** : assurance personnelle (indications médicales), carte d'identité, vitale, étudiant, d'invalidité, carte de mobilité inclusion...

Randonneurs marcheurs, prévoir en + :

- 1 paire de chaussures de randonnée, tige moyenne ou haute, imperméable
- Des chaussettes de randonnée
- 1 sac de randonnée de 25 à 35 litres avec armatures
- 1 pantalon de randonnée, séchage rapide

Randonneurs non-marcheurs, prévoir en + :

- 1 paire de chaussures fermée, imperméable et ample
- Des chaussettes épaisses
- 1 sac journée de 15-20 litres (besace conseillée)
- 1 sac poubelle de 100 litres (protection pieds)
- 1 veste chaude
- 1 pantalon confortable de type jogging, pas jean
- 1 pistolet urinal pour les hommes

Les sas des personnes en Joëlette sont fixés à l'arrière de celle-ci.

Nous ne prenons pas de fauteuil électrique pendant le séjour

Pour contacter le responsable de l'activité et
uniquement pendant l'activité : 06 05 07 88 72

UNIVERS MONTAGNE ESPRIT NATURE
MAISON DES SPORTS - 190 RUE ISATIS 31670 LABÈGE

contact@umen.fr
TEL : 05 62 24 18 18

www.umen.fr
SMS: 07 81 00 61 44