



BULLETIN D'INSCRIPTION

**RANDO
COUP DE
FOURCHETTE**

**VENDREDI 7 JUILLET
17H30 À CRAS**

RANDO COUP DE FOURCHETTE 2023

Distribution des tickets au départ du circuit, donnant droit à l'apéritif et au repas

AMENER SES COUVERTS, UNE GOURDE ET UNE LAMPE TORCHE POUR LA RANDONNÉE

Gobelets consignés à 1€ proposés au départ et à l'arrivée

Deux circuits balisés de 9km et variante courte de 5 km

ATTENTION : le circuit long comporte une portion de chemin en pente à 20% sur 150 mètres (voir détail sur cartes page 3)

Parking et toilettes à la Mairie

REGLEMENT

DESCRIPTION : randonnée de niveau facile de 9km ou 5km au départ du village de Cras. La randonnée vous amène à la découverte du Causse ainsi que de la vallée de la Rauze. Sur le chemin vous aurez de beaux points de vue sur les environs. Un seul point de difficulté est présent sur le parcours et est détaillé page 3.

Parcours avec un point de ravitaillement d'eau (pour le long parcours), un arrêt apéritif, et qui se termine par un repas complet (entrée, plat et dessert) au centre du village.

ORGANISATEUR : Association de l'Office de tourisme du causse de Labastide-Murat.

DÉPART : Mairie de CRAS, départ possible à partir de 17h30 et jusqu'à 18h30.

PARTICIPATION : uniquement sur inscription, celle-ci est validée après réception du bulletin d'inscription accompagné du règlement.

Les tickets pour l'apéritif et le repas seront donnés au départ de la marche de 17h30 à 18h30.

ÉQUIPEMENT : prévoir des gourdes d'eau, des chaussures de marche, une lampe torche pour la tombée de la nuit, ainsi que des vêtements adaptés à la météorologie.

CONDITIONS D'ANNULATION : la manifestation aura lieu même en cas de mauvais temps. Toute inscription est définitive, en cas de désistement, le montant de l'inscription restera acquis à l'Office de tourisme.

RESPONSABILITÉ : l'Office de tourisme décline toute responsabilité en cas d'accident, d'incidents médicaux ou de vol pendant la manifestation.

Chaque participant est responsable de sa propre sécurité et assure respecter les règles. L'apéritif sera proposé en extérieur, et le repas à l'abri dans la cour de la Mairie.

ANIMAUX : Les chiens sont acceptés et devront être tenus en laisse.

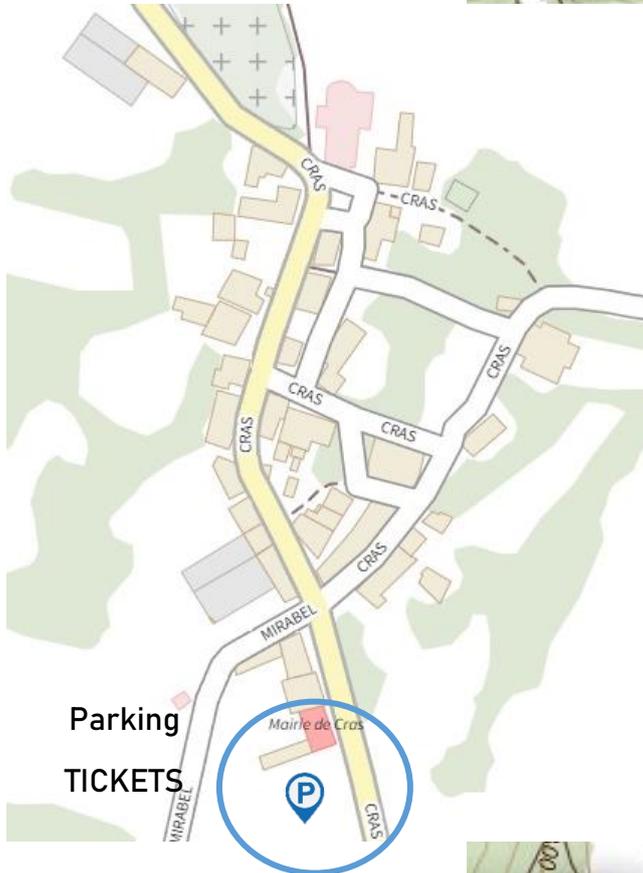
MENU

Apéritif : quiche, pizzas, chips – rosé pamplemousse, jus, eau

Repas : salade, charcuteries, tomates, melon – aligot saucisse (ferme de Larcher), cabécou (ferme GAEC Capricorne de Lauzès), tarte multi fruits (Boulangerie de Lauzès).

TARIFS : 20€ adultes / 14€ -12 ans

Départ : Mairie de
Cras



DÉTAIL PENTE RAIDE :
seule difficulté du
parcours, une pente
permet de quitter la
vallée de la Rauze pour
remonter sur le causse.
Distance totale : 1 088 m
Dénivelé positif : 124,86 m
Pente moyenne : 14%
Plus forte pente : 54%



BULLETIN D'INSCRIPTION

Rando coup de fourchette – CRAS 2023

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Contact (téléphone et mail) :

.....

.....

Nombre d'adultes : x 20€ =

Nombre d'enfants (moins de 12 ans) : x 14€ =

AMENER SES COUVERTS ET SA GOURDE

L'inscription vaut acceptation du règlement

Règlement ferme et définitif par espèces, CB ou chèque libellé à l'ordre
de l'Office de tourisme du Causse de Labastide-Murat

Les fiches sont à renvoyer ou à déposer avant le 2 juillet 2023 à :

Office de tourisme du causse de Labastide-Murat
9 place de la Mairie – Labastide-Murat
46240 Cœur-de-Causse

Mail : tourisme@cc-labastide-murat.fr

05 65 21 11 39