

3^{ème} RANDO RESTO / PATRIMOINE proposée par l'Equipe Animations

« Île Madame, Presqu'Île Port-Barquaise,
Étang des Rouches et Fort Lupin »

LUNDI 30 SEPTEMBRE 2024



- **LE MATIN** : Rendez-vous à **8h 50** sur le **Parking à l'entrée de l'Île Madame**
Deux randonnées sont proposées :
- 7 km : Le tour de l'île
 - 10.5 km : Le tour de l'île, la Presqu'île barquaise et le Lac des Rouches
- Inscription obligatoire sur le site Internet (Randonnée)**

12h 30 – DÉJEUNER à L'ESCALE DE LUPIN (restaurant gastronomique)
1 Les Fontaines – 17780 St Nazaire sur Charente
Nombre de participants limité à 80

Inscription obligatoire sur le site avant le 30 août (Notre club, nos évènements club, Déjeuner Escale de Lupin) pour un paiement par carte ou pour transmission d'un chèque de règlement. Un mail de confirmation d'inscription vous permettra d'effectuer votre choix de menu.

Menu - 35 Euros

Mise en bouche et flûte de soupe champenoise

*Œuf Bio Parfait, Crudités du moment, Sablé au parmesan, Mesclun, Vinaigrette balsamique
OU Tartare de Bar & Crevettes, Jus Passion & Mangue*

*Émincé de Poulet de Barbezieux, Crémeux de veau, écrasé de Pommes de terre à l'huile de Truffe,
Jeune pousse OU Cocotte de Seiche, texture Noix de St-Jacques, sauce Homardine,
cinq céréales & Flan de petits légumes de saison*

Tiramisu « Emietté de galette Charentaise & Pineau »

Vin BIO Charentais du Domaine de Gardrat Blanc ou Rouge et café



➤ **L'APRES-MIDI** : Visite guidée d'une heure du FORT LUPIN – **5 Euros** (tenant compte de la participation Club) - **Nombre de participants limité à 80**

Deux possibilités :

- Rejoindre le Fort Lupin en voiture pour visite à 14h 45
- 14h 30 : randonnée de 7 km (Fosse aux Mats, Lupin et visite du Fort à 15h 45 (à l'issue de la visite : retour au restaurant pour récupérer les voitures)

Inscription obligatoire sur le site avant le 30 août pour un paiement par carte ou pour transmission d'un chèque de règlement

- soit pour la visite uniquement (Notre club, nos évènements club, Visite Fort Lupin)
- soit pour la randonnée suivie de la visite (Notre club, nos évènements club, Rando et visite Fort Lupin)

Vous pouvez participer aux randonnées du matin et/ou au déjeuner et/ou à la visite du Fort avec ou sans randonnée

Contact : Jean-Guy VAYE -Tél : 06 37 55 54 06