

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 100

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

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 -25 Bis Rue des Ecoles 17420 ST PALAIS S/ MER
Tél : 06 37 55 54 06**