



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL
PLACE ST GEORGES
ST JUERY
SECTION RANDONNEE**



1ere trimestre 2018

INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent place Marie Curie ou place de la gare.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier ce programme. Pour toute information, appelez:

Responsable section rando :- Jean Salomon (06 07 71 06 34)

Animateurs

Dimanche matin: Pascale Kowalczyk (06 79 52 65 25)

Dimanche après midi: Bernard Palaysi (06 31 15 24 31)

Dimanche journée: Serge Enjalbert (05 63 45 13 81)

Lundi après midi (sortie bien-être): Yvon Frayssinet(06 84 77 49 05) (départ place de la gare)

Mardi après midi "Traditionnel" (entre 9 et 12 km): Roland Lafitte (06 33 53 31 67) (Départ place de la Gare)

Mardi après midi "Plus" (entre 11 et 14 km plus rapides): Richard Boccognani (05 63 53 08 07)

Jeudi après midi (rando patrimoine): Claudie Bou (06 41 59 46 82)(Départ place de la gare):

Jeudi après midi "Rando douce"(entre 6 et 8km marche tranquille): Jean Claude Bravo (05 63 53 02 57)
(départ place de la gare)

Marche Nordique: Martine Lasserre (07 79 82 31 09) (départ parking médiathèque)

Nota : Tous les groupes sont accessibles à tous les randonneurs

- Cotisation annuelle de la section rando : 40 €. Abonnement au journal "Rando Passion" : 6€ (facultatif)
- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) +chèque de 40 € (46 € si "rando passion")
+ certificat médical + enveloppe timbrée (format 21,5*11) à votre adresse

Pour rando challenge faire spécifier sur le certificat médical rando en compétition.

Pour Marche Nordique faire spécifier Marche Nordique.

Dossier complet obligatoire

Lo Capial a conclu un accord de partenariat avec le magasin GO SPORT d'Albi. Sur présentation de votre licence :
1- vous bénéficierez d'une réduction de 20%

Programme animation 2^{ème} trimestre

22 avril 2018 : Rallye du Viaur

Du 27 au 30 mai 2018 : Exposition- vente des ateliers artistiques

27 mai 2018 : Vide grenier du Capial

24 juin 2018 : Repas annuel de fin de saison

- Bibliothèque : Permanence le samedi de 14H à 16H

Randonnée – Sortie bien être:

Rendez-vous à la gare de Saint-juéry, chaque lundi à 13H45 **sauf**

- **en septembre et juin, départ à 8h45** (randonnée le matin)

- **A partir du 2 octobre, départ à 13h45** (randonnée l'après midi)



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL
PLACE ST GEORGES
ST JUERY
SECTION RANDONNEE**



2ème trimestre 2018

Les matinées du dimanche

Dates	Départ	Circuits	kms	Animateurs
01/04		Bonneval	11	Françoise
08/04		Saint Pierre près de Laguépie	11km	Pascale
15/04		Aussac/ Fénols	11	Jean
22/04		Rives du Viaur (avec section du canoé kayak) départ pont de la vicasse – inscription 2€, repas tiré du sac ou repas 8€ pris sur place .S'inscrire avant le 16.04. auprès de Serge Enjalbert Possibilité de faire uniquement la matinée (retour tardif)	11	Viaur Vivant
29/04		Serviès : le pas du loup	11	Martine
06/05		Les Suquets de Penne par Roussergue (retour tardif)	11	Anne
13/05		Saint Pierre de Trivisy : Notre Dame de Tournadous	12km	Pascale
20/05		Vacquières (retour tardif)	11	Martine
27/05		Montredon	13	Anne
03/06		Matinée et petite journée Roussayroles	12 et 17	Pascale
10/06		Montroc	13	Françoise Richard
17/06		Le Travet	12	Christiane
24/06		Repas de fin de saison		
01/07		Petite journée : Belcastel	18	Jean

Pascale K : 06 79 52 65 25 /**Martine L** : 07 79 82 31 09/**Françoise P** : 06 20 58 82 13 /**Anne S** : 06 82 79 51 75
Jean S : 06 07 71 06 34 / **Christiane M** : 06 32 02 07 67/ **Aimé** : 05 63 45 38 72/**Richard** : 05 63 53 08 07

Pour information : lorsque nous organisons des « petites journées », nous maintenons des randonnées à la matinée faciles à mener. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues pour aider à animer et ainsi maintenir une offre susceptible de convenir au maximum d'entre nous. **Faites-vous connaître.**



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL
PLACE ST GEORGES
ST JUERY
SECTION RANDONNEE**



PROGRAMME RANDO –2ème TRIMESTRE 2018 – DIMANCHE JOURNEE

Date	Départ	Circuit	Dist	Animateur	Km
<u>AVRIL</u>					
01.04.18	07h00	Montbazens 12 – de moulin à moulin – Aveyron à pied n°17 – IGN 23.38 et 23.39	87	Serge	20
02.04.18	07h30	Saint Izaire – Rando gourmande (participation 9€)	55	Club local	22
08.04.18	07h00	Creissels – oppidum du Larzac fichier Millau grands causses n°4 et 7 – IGN 25.41.E	96	Michel S.	19
15.04.18	08h00	Saint-Amans-Soult – sentier des gentilshommes verriers rando fiche CDRP – IGN 23.44.ET	74	Michel E.	18
22.04.18	08h00	Rives du Viaur (avec section du canoé kayak) départ pont de la vicasse – inscription 2€, repas tiré dusac ou repas 8€ pris sur place .S’inscrire avant le 16.04.aupres de Serge Enjalbert	44	Viaur Vivant	20
29.04.18	07h00	Saint Affrique – Versols – sentiers du Verzolet + Notre Dame du Cayla - doc Roger – IGN 25.42.O	94	Yvon	18
<u>MAI</u>					
06.05.18	07h00	Bach (46) – sentier les phosphatières de Bach – possibilité de visite payante	80	Richard Claude	19
13.05.18	07h00	Vieussan – la tour du pin – doc Serge IGN 25.44.O - dénivelé 1000m - possibilité raccourcir à 16km	115	Michel E.	20
20.05.18	07h00	Salle-Curan – livret Monts du Lévèzou n°15 et Curan n°10 – IGN 24.40.E	70	Serge	20
27.05.18	07h00	Labastide Esparbarenque – 2 boucles fiche n°5 et 6 - haut Cabardés doc Roger – IGN 23.44.ET	85	Michel E.	20
<u>JUIN</u>					
03.06.18	07h00	Estaing – Les plus beaux villages de l’Aveyron à pied – circuits n°5 et 6 – IGN 24.38.O	102	Yvon	19
10.06.18	07h30	Rando Occitane à Lacaune (81) participation 3€	60	CDRP 81	22
17.06.18	07h00	Rando Occitane à Rieuepeyroux (12) participation 3€	70	CDRP 12	19 ou 25
24.06.18	08h00	Repas fin de saison	/	/	/

Infos : pour les week-end raquettes, dates et lieux seront communiqués par mail.

N° téléphone : - Serge Enjalbert : 06,79,87,07,55

- Michel Ehrhard : 06,16,66,52,20

- Yvon Frayssinet : 06,84,77,49,05

- Claude Austruy : 06,13,62,75,68

- Michel Salomon : 06,78,19,15,59

- Roger Malric : 06,78,46,48,1



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL
PLACE ST GEORGES
ST JUERY
SECTION RANDONNEE



2ème trimestre 2018

Mardi après midi « plus »

Dates	Départ	Circuits	km	Animateurs
03 avr	13h	Montroc dénivelé 550m	14	Denise
10 avr	9h	Chemins des Moines à Castanet (petite journée)	17	Richard
17 avr	13h	Sentier du facteur Villeneuve sur Vère	13	Françoise Peixoto
24 AVR	13H	Bonneval	14	J François
01 mai	13h	Alban	13	M claire
08 mai	13h	Laval les Barrieres	14.5	Richard
15 mai	13h	Salvagnac	13	J François, Jacques
22 mai	7H30	Les phosphatieres (Journée)LOT +visite	19	Richard
29 mai	13h	Trébas	14	J François
05 juin	13h	Monestié la Richardié	12	Richard
12 juin	8h	Caylus le château (petite journée)	19	Richard
19 juin	13h	Moulares	14	Richard
26 juin	13h	Monredon-labessonié (pique-nique ,grillades)	13	Le groupe

Richard : 05 63 53 08 07 / J François : 05 63 45 21 75

Pour information : lorsque nous organisons des « petites journées », nous maintenons des randonnées de l'après-midi faciles à mener. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues pour aider à animer et ainsi maintenir une offre susceptible de convenir au maximum d'entre nous. **Faites-vous connaître.**



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL
PLACE ST GEORGES
ST JUERY
SECTION RANDONNEE



2ème trimestre 2018

LES MARDIS APRES MIDI "TRADITIONNEL" Départ
PARKING LALBARET

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
03/04/18	13h	AMBIALET COURRIS	Roland	9,5
10/04/18	13h	CANITROT/MONESTIES (Départ base du club nautique de la Roucarié)	Roger B/ Gérard T	12
17/04/18	13h	BONNEVAL St Salvy	Roland	10,5
24/04/18	13h	MIRANDOL BOURGNOUNAC (Départ Pont de Cirou) = <u>Parking réduit = remplir les voitures au maximum</u>	Roland	10,5
01/05/18	13h	NOAILLES - ROUMANOU	Les filles:AM /Ma/Mi/So	12
08/05/18	13h	MAILHOC	Gérard T	11
15/05/18	13h	ROSIERES	Michel S	12,3
22/05/18	13h	St DALMAZY BRASC	Jocelyne et Serge B	9
29/05/18	8h	LA MERIDIENNE (Départ de Pécotes) Journée festive <u>s'inscrire avant le 22/05/2018 dernier délai impératif auprès de Roland</u> . Repas à SERENAC . Plus de renseignements pendant les randos d'Avril et début Mai	Geneviève M /Robert/Roland	11
05/06/18	8h	LA ROQUE LE RUECH (Départ Pont de La Roque côté Aveyron)	Genevieve/Roland M	11,5
12/06/18	8h	PLAISANCE	Roger M	10
19/06/18	8h	BOR ET BAR	Gérard/Roland	11
26/06/18	8h	L'ANDOUQUETTE ou MILHARS Sentier du BONNAN	Roland	9 ou 11
03/07/18	7h30	FLAUZINS (12) Pique nique tiré du sac (Départ Pont de La Roque côté Aveyron)	Roland / Robert	15

Ce groupe pratique le co-voiturage

Pour organiser la co-voiturage dans les meilleures conditions il est préférable d'arriver 5 à 10 minutes au moins avant le départ

 Vacances scolaires



**MAISON D'ANIMATION LO CAPITAL
PLACE ST GEORGES
ST JUERY
SECTION RANDONNEE**



Le jeudi de Claudie et de ses amis

A la rencontre de l'eau

Contact : Claudie, 06 41 59 46 82

Départ : Place de l'ancienne gare St-Juéry

2ème trimestre 2018

Dates	D - R	Bref descriptif	Animateurs	Km
	13H00	Avril 2018		
05/04/18	13H00	<u>Saint-André</u> : Massalgues. <i>L'eau et le jardin</i>	Joëlle Clo-M.L	12 km
12/04/18	13H00	<u>Moularès</u> : Rencontre avec les randonneurs de Jean-Claude	Claudie L'équipe	11 km
19/04/18 Vacances	8H 30 Journée 13H00	<u>Marnaves – Milhars</u> : La Grésinola. <i>L'eau et la cascade</i> <u>Montdragon</u> : Rando famille : Divers niveaux. <i>A la rencontre de sourciers... (J.M-C.B)</i>	Michèle Claudie AnneMarie	19 km 11km
26/04/18 Vacances	13H00	<u>Saint-Antonin Noble-Val</u> : « Causse du Quercy » <i>L'eau et le Calcaire</i>	Claudie Olga	12 km
		Mai 2018		
03/05/18	13H00	<u>Laval - Roquecézière</u> : Notre-Dame d'Orient.	Claudie L'équipe	12 km
10/05/18 Ascension		<u>-Rando dans le Gard, du 10 au 13 mai 2018</u>	Alain Claudie Sylviane Pierre	
10/05/18	13H00	-Arifat : <i>Par monts et par vaux</i>		12 km
17/05/18	13H00	<u>Durenque</u> : La Pyramide du Lagast.	André. F Fabienne	12 km
24/05/18	13H00	Un moment convivial : 13H00....22H... <i>Il pleut, parapluies et bottes</i> Le lieu sera choisi ultérieurement	L'équipe	10 km
31/05/18	08H00 Journée	<u>Anglés</u> : <i>L'histoire peu commune de la moule perlière, pisciculture de Cantausseil (L'Arn)</i>	Michèle	18 km
	13H00	Par monts et par vaux...	Fabienne	12 km
		Juin 2018		
07/06/18	13H00	<u>Brousse</u> : <i>A la recherche de ses ancêtres</i>	André. B	12 km
14/06/18	13H00	<u>Viane</u> : <i>Fontaine de Recoules</i> Classée à l'inventaire des monuments historiques	Claudie L'équipe	12 km
21/06/18	13H00	<u>Montredon Labessonnié</u> : <i>Piscine et Barrage de Bezan</i>	Claudie L'équipe	12 km
28/06/18	07H30 Journée	<u>Barre-Mont Gos</u> : <i>Le Merdelou par la source de St Méen</i>	Raymonde Claudie	17 km



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL
PLACE ST GEORGES
ST JUERY
SECTION RANDONNEE



2ème trimestre 2018

Les **Jeudis après midi « rando douce »** départ place de la gare

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
05/04/18	13h30	GRAULHET Sentier des Cabanes	Jean Claude	9km
12/04/18	13h15	MOULARES le huit de Moulares	Claudie Bou	8km
19/04/18	13h30	LE TRAVET	Roland	8km
26/04/18	13h30	LAUTREC Sentier des Tumulus	Jean Claude	8km
03/05/18	13h30	ST JULIEN DU PUY Boucle Nord	Jean Claude	9km
10/05/18	13h30	REALMONT Circuit des Tendes Pic du Caylou	Jean Claude	9km5
17/05/18	13h30	LA BANCALIE Sentier du Lac	Paulette Nelly	9km5
24/05/18	13h30	SALLES Vallée du Cérou St Martin de Cammac	Jean Claude	8km5
31/05/18	13h30	TEILLET Boucle de Razisse	Jean Claude	8km
07/06/18	9h	SIVENS Sentier de la forêt Pique Nique	Jean Claude	10km
14/06/18	13h30	CESTAYROLS Sentier des coteaux	Robert	8km
21/06/18	13h30	TANUS Sentier des Planques	Jean Claude	8km5
28/06/18	13h30	LE SEGUR Circuit de Mazens	Robert	8km
.,/07/18	?	SAINT CREPIN Roquecezières (date à définir)	Anne CUSSAC	



Vacances scolaires



**MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL
PLACE ST GEORGES
ST JUERY
SECTION RANDONNEE**



MARCHE NORDIQUE 2ème trimestre 2018

Date	Départ	Les mercredis après midi	Animateur
04/04	13 H 45	Voie verte	Martine
11/04	13 H 45	Cap découverte	Claude
18/04	13 H 45	Chemin des fontaines	Claude
25/04	13 H 45	Marssal	Martine
02/05	13 H 45	Frejairolles	Martine
09/05	13 H 45	St martianne	Claude
16/05	13 H 45	Chemin de Bellevue/Cunac	Martine
23/05	13 H45	Bancalié	Claude
30/05	13 H 45	Chemin du Go	Martine
06/06	13 H 45	Cap découverte	Claude
13/06	13 H 45	Chemin de Bellevue	Martine
20/06	13 H 45	Voie verte	Martine
27/06	13 H 45	Forêt de Sérénac	Martine

Martine Lasserre 07 79 82 31 09 et Claude CANITROT 06 37 36 26 60

Les lieux de MN peuvent être modifiés en fonction du temps, de l'état des chemins et de la disponibilité des animateurs.

Date	Départ	Les vendredis matin	Animateur
06/04	9 H	Chemin de Bellevue/les Avalats	Martine
13/04	9 H	Cagnac	Claude
20/04	9 H	Chemin des fontaines	Françoise
27/04	9 H	Chemin du go	Martine
04/05	9 H	Cote boisée	Claude
11/05	9 H	Chemin de bellevue	Claude
18/05	9 H	Voie verte	Martine
25/05	9 H	Fréjairolles	Françoise
01/06	9 H	Marssal	Martine
08/06	9 H	Voie verte(3)	Claude
15/06	9 H	Frejairolles	Martine
22/06	9 H	Bancalié	Claude
29/06	9 H	Chemin de Bellevue	Martine