



Cyclo capial



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL
PLACE SAINT-GEORGES
SAINT-JUÉRY

4ème 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, appeler :

Responsable section cyclorando : David Kowalczyk (06 08 42 62 10)

Animateurs

Vendredi (cyclorando bien être) : Jacques Mandile (06 06 44 84 72)

Samedi après midi (groupe randonnée) : voir programme sorties

Samedi après midi (groupe balade) : voir programme sorties

Nota : Tous les groupes sont accessibles à tous les cyclorandonneurs

- Cotisation annuelle de la section cyclorando : 78 € - Abonnement au mensuel "CYCLOTOURISME" : 24 € (facultatif)
- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) + chèque de 78 € (102 € si « CYCLOTOURISME »)

**+ certificat médical + enveloppe timbrée (format 21,5*11) à votre adresse
Dossier complet obligatoire**

Lo Capial a conclu un accord de partenariat avec le magasin GO SPORT d'Albi. Sur présentation de votre carte d'adhérent-e, vous bénéficierez d'une réduction de 15% sur tous les articles (hors gros appareillages et promos)

Programme animation 4^{ème} trimestre de Lo Capial

- 8 septembre : Forum des associations à l'Albaret
- 14 septembre : Assemblée Générale du Capial
- 10 novembre : Fête des Châtaignes

Les sorties « Bien être » du vendredi

Dates	Départ	Circuits	kms	Référent
Vendredi 07/09	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 14/09	13h30	Jacques Mandilertie		Jacques Mandile
Vendredi 21/09	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 28/09	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 05/10	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 12/10	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 18/10	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 02/11	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 09/11	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 16/11	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 23/11	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 30/11	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 07/12	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 14/12	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 21/12	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile

Les sorties « Randonnée & Balade » du Samedi

Dates	Départ	Circuits	Kms / dénivelé	Référent-e
Samedi 08/09		Forum des associations		
Samedi 15/09	13h30	Rando : Saint-Juéry - Arthès - Ambialet - Curvalle - (tunnels) - Saint-Juéry Balade : Saint-Juéry - Arthès - Ambialet - (tunnels) - Saint-Juéry	60 / 530 39 / 400	David K. 06 08 42 62 10 A définir
Samedi 22/09	13h00	Rando : Saïx - Viviers les Montagnes - Verdalle - Escoussens - Aiguefonde - Mazamet - Payrin Augmontel - Labrugière - Navès - Saïx Balade : Saïx - Viviers les Montagnes - Verdalle - Escoussens - Caunan Engelis - Labrugière - Navès - Saïx	63 / 420 41 / 260	David K. 06 08 42 62 10 Pascale K. 06 79 52 65 25
Samedi 29/09	13h30	Rando : Saint-Juéry - Saint-Grégoire - Saussenac - Crespin - Saint-Jean de Marcel - Les Carmes - Carmaux - Blaye les Mines - Taïx - Cagnac les Mines - Lescure - Saint-Juéry Balade : Saint-Juéry - Saint-Grégoire - Sérénac - Saint-Julien de Gaulène - Andouque - Saint-Juéry	55 / 670 32,5 / 370	David K. 06 08 42 62 10 A définir
Dimanche 30/09	07h30	36° Randonnée des vendanges Rabastinoises (grillades et vin d'honneur à la cave coopérative, ravitaillement)	39 / 64 / 76	
Samedi 06/10	13h30	Rando : Saint-Juéry - Albi - Terssac - Marssac - Labastide de Lévis - Lagrave - Florentin - Le Séquestre - Saint-Juéry Balade : Idem	59 / 130 59 / 130	Claude Canitrot 06 37 32 26 60 A définir
Samedi 13/10	13h00	Rando : Lautrec - Puycalvel - Cuq - Laboulbène - Peyregoux - Saint-Julien du Puy - Vialanove - Lautrec Balade : Lautrec - Puycalvel - Cuq - Laboulbène - Peyregoux - La Mouretié - Lautrec	61 / 520 48 / 460	David K. 06 08 42 62 10 Pascale K. 06 79 52 65 25
Samedi 20/10	13h30	Rando : Saint-Juéry - Arthès - Le Garric - Cap Découverte - Cagnac - Lescure - Albi - Saint-Juéry Balade : Saint-Juéry - Arthès - Le Garric - Cap Découverte - Cagnac - Lescure - Albi - Saint-Juéry	48 / 390 39 / 360	A définir A définir
Dimanche 21/10	07h30	Concentration « Souvenir Jean-Paul Larroque » à Aiguelèze		
Samedi 27/10	13h30	Rando : Saint-Juéry - Saint-Grégoire - Saussenac - La Calmette - Le Salvatge - Albi - Saint-Juéry Balade : Saint-Juéry - Saint-Grégoire - Saussenac - Valdéries - Lescure - Albi - Saint-Juéry	51 / 550 42 / 290	Michel Aussenac 06 71 50 19 22 A définir
Samedi 03/11	13h30	Rando : Saint-Juéry - Lescure - Sainte-Croix - Cestayrols - Cahuzac sur Vère - Fayssac - Terssac Albi - Saint-Juéry Balade : Saint-Juéry - Lescure - Castelneau de Lévis - Cestayrols - Fayssac - Marssac - Albi - Saint-Juéry	62 / 330 54 / 340	A définir A définir

Dates	Départ	Circuits	kms	Animateurs
Samedi 10/11		Fête des châtaignes		
Samedi 17/11	13h30	Rando : Saint-Juéry - Marsal - Ambialet - Courris - Cambon du Temple - Villefranche - Fréjairolles - Saint- Juéry Balade : Saint-Juéry - Marsal - Ambialet - Villefranche - Fréjairolles - Saint-Juéry	63 / 930 44 / 580	Claude Canitrot 06 37 32 26 60 A définir
Dimanche 18/11		Circuit du Gaillac primeur (grillades et vin d'honneur à la cave coopérative, ravitaillement)	Route des caves	
Samedi 24/11	13h30	Rando : Balade		A définir A définir
Samedi 01/12	13h30	Rando : Balade		A définir A définir
Samedi 08/12		Rando : Balade		Claude Canitrot 06 37 32 26 60 A définir
Samedi 15/12	13h30	Rando : Balade		A définir A définir
Samedi 22/12	13h30	Rando : Balade		A définir A définir