



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



1ere trimestre 2019

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 parking de Lalbaret)

Mardi après midi "Plus" (entre 11 et 14 km plus rapides): Richard Boccognani (06 35 14 58 73)

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

Jeudi après midi "Rando douce" (entre 6 et 8km marche tranquille) : Jean Claude Bravo (05 63 53 02 57) (départ parking de l'Albaret)

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 : 43 € . Abonnement au journal "Rando Passion" : 8€ (facultatif)

- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (recto/verso) +chèque de 43 € (51 € 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 1ere trimestre 2019

23 février : Loto du Capial

24 mars : Trail des forgerons

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

Randonnée – Sortie bien être:

Rendez-vous chaque lundi.

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

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

- Départ place Marie Curie (devant l'école) pendant toute la durée des travaux de l'ancienne gare.

Michelle Bounhiol se propose d'animer **2 lundis par mois une randonnée à la journée .**

Le programme sera diffusé au fil de l'eau par Guylaine.



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



1ere trimestre 2019

Les matinées du dimanche

Dates	Départ	Circuits	kms	Animateurs
6/01/19	8h	Loubers	11,2	Pascale
13/01/19	8h	Lacapelle Pinet	11	Christiane
20/01/19	8h	Saint Jean Delnous : De moulins en moulins ou le chemin de Farret	12	Pascale
27/01/19	8h	Noailhes : Le Mazet	12	Jean
3/02/19	8h	Sortie raquettes (Aveyron ou Beille) ou Albi : La forêt de St Quintin		Pascale Aimé ou Claude
10/02/19	8h	Puybegon : Chemin de Dame Fines	12	Martine
17/02/19	8h	Labastide Haute (Labastide Gabausse)	11	Anne
24/02/19	8h	Bonneval	12	Richard, Françoise
3/03/19	8h	Saint Jean de Jeanne	12	Françoise
10/03/19	8h	Le Garric : route de Pinies	11,5	Jean
17/03/19	8h	Noailhac matinée : (retour tardif). Petite journée .	11,5 aux alentours de15	Pascale
24/03/19	8h	Trail des forgerons		
31/03/19	8h30	Hautpoul (passerelle) : avec le groupe du dimanche après midi Matinée : rando en autonomie		André

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/ Serge et Jocelyne: 05 63 45 05 64/ 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**



1ere trimestre 2019

Les après midi du dimanche

Dates	Départ	Circuits	Km	Animateurs
06/01/19	13h	Técou	10,5	André, Fabienne
13/01/19	13h	Gaycre (commune de Cadix)	14 km	"
20/01/19	13h	Jean-Petit (commune de Castres)	9,5 km	"
27/01/19	13h	Bonneval St André (commune Ambialet)	11 km	"
03/02/19	13h	Florentin	11km	"
10/02/19	13h	Roumanou (commune de Cestayrols)	11 km	"
17/02/19	13h	Saurs (commune Lisle-sur -Tarn)	10,5 km	"
24/02/19	13h	Ronel	11,6 km	"
03/03/19	13h	Orban	10.2 km	"
10/03/19	13h	Fenols	10.5 km	"
17/03/19	13h	Campagnac	11,2 km	"
24/03/19	13h	Pointe à Pitre (commune St Marcel Camps)	12,5 km	"
31/03/19	8h30	Journée : Hautpoul (passerelle) (commune de Mazamet)	14 km	"



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



PROGRAMME RANDO - 1° TRIMESTRE 2019 - DIMANCHE à la JOURNEE

Date	Départ	Circuit	Dist	Animateurs	Km
<u>Janvier</u>					
06.01.19	08h00	Tanus – chapelle des Planques – Tarn à pied n°11 + le Puy de bar – IGN 23.40 et 23.41. O.	17.5 ou 23.5	Serge	27
13.01.19	08h00	Lisle sur Tarn – de Lisle à Sivens – Tarn à pied n°43 – départ du lieu dit Louvignes sur CD 18 – IGN 21.42. E.- 22.41. E. - 22.42. O .	21	Michel E.	40
20.01.19	07h30	Villefranche de Panat – Alrance – Monts du Lévézou n°2 et n°23 + doc Roger – IGN 24.40. E et O .	20.5	Claude	53
27.01.19	08h00	Saint Salvy de Carcavès – Tarn à pied n°19 – IGN 24.42. O .	18	Serge	44
<u>Fevrier</u>					
03.02.19	08h00	Bruniquel à Montricoux - Midi-Pyrénées à pied n°47- IGN 21.41.E .	18	Yvon	64
10.02.19	08h00	Montredon Labésonnié – la Quille du Roy + sentier de Lagrifoul variante courte – doc Roger - IGN 23.43.ET .	23	Richard	36
17.02.19	08h00	Saint Antonin Noble Val – sentier de la Gourgue + Nibouzou + Roc Deymié . IGN 21.40.E.	20	Michel E.	57
24.02.19	08h00	Castanet – Bernac – le chemin des moines allongé – Tarn à pied n°7 – IGN 22.41.E .	20	Serge	20
<u>Mars</u>					
03.03.19	08h00	Moyrazès – opuscule Moyrazès – circuit n°4 page 10 + circuit n°5 page 13– IGN 23.39.E.	23	Yvon	60
10.03.19	08h00	Salvagnac – les Hauts de Madalen – doc Serge – IGN 21.41.E et 21.42.E .	20	Serge	51
17.03.19	07h30	Caylus – sentier Quercy Rouergue et gorges Aveyron – circuit n°5 chemin de St-Symphorien – IGN 21.40.E.	21	Michel S.	62
24.03.19	08h00	Saint-Juéry – Trail des Forgerons .	/	Lo Capial	/
31.03.19 Changer l'heure	08h00	Mazamet – Hautpoul – lac des Montagnès – Aussillon village – doc Serge (passage par la passerelle) – IGN 23.44.E.	20	Michel E.	64

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

N° de téléphone : Serge Enjalbert 06.79.87.07.55 – Roger Malric 06.78.46.48.18 – Michel Ehrhard 06.16.66.52.20 – Yvon Frayssinet 06.84.77.49.05 – Michel Salomon 06.78.19.15.59 – Claude Austruy 06.13.62.75.68 – Richard Bocognani 05.63.53.08.07 .



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



1ere trimestre 2019

Mardi après midi « plus »

Dates	Départ	Circuits	kms	Animateurs
8/01/19	13H	Rouffiac : le Puech de Mourens	10	Richard
15/01/19	13h	Sausсенac : le Puy st Georges	11	Richard
22/01/19	13H	Marsal	12	J François
29/01/19	9heures	Cahuzac sur Vère (petite journée)	17.5 k	Didier.Nadine
5/02/19	13h	Carlus : Sentier des coteaux	10	Richard
12/02/19	13H	Pampelone : Sentier des crêtes	13.5	Richard
19/02/19	13H	Puycelci : Sentier du Patrimoine	12	Richard
26/02/19	13H	Orban. Aussac	12.5	Richard
5/03/19	13H	Cap Découverte :Terre d'Ombres et de Lumières	13	J François
12/03/19	13H	Castelnau de Montmirail : Chateau de Lagarde	12.5	Didier.Nadine
19/03/19	13H	Monesties	12	Lulu , J Claude
26/03/19	13H	Fénols	10	Richard

J François : 05 63 45 21 75

Richard : 05 63 53 08 07

Pour information : lorsque nous organisons des « petites journées », nous maintenons des randonnées à 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



1ere trimestre 2019

LES MARDIS APRES MIDI "TRADITIONNEL" Départ
PARKING LALBARET

<u>DATE</u>	<u>Départ</u>	<u>Circuit</u>	<u>Animateur</u>	<u>km</u>
01/01/19	13H	PAS DE RANDO/ BONNE ANNEE A TOUS		
08/01/19	13H	ORBAN/POUZOLS (Départ ORBAN)	Jacques A	10
15/01/19	13H	LA BANCALIE (Départ à la digue)	André B	11
22/01/19	13H	ARTHES (Départ à L'Albaret avec Navette voiture(s))	AMarie S/ Claudine B/Nicole H	10,5
29/01/19	13H	SIEURAC/LABOUTARIE (Départ LABOUTARIE)	Roland L	11
05/02/19	13H	VIRAC	Gérard T	12
12/02/19	13H	Les CABANNES STE LUCIE	Jacques A	11,5
19/02/19	13H	CAGNAC ST QUENTIN (Départ déchetterie Gaillagues)	André B	11
26/02/19	13H	MARSAL (Départ Cimetière)	AMarie S/ Claudine B	10,5
05/03/19	13H	TECOU	QuentinG/ Gérard T	12
12/03/19	13H	STE GEMME PAYSANS MINEURS	Nicole H	12
19/03/19	13H	CRESPIN	Geneviève et Roland M	10
26/03/19	13H	MILHARS	André B	12

Pour faciliter le co-voiturage il est recommandé d'arriver 5 à 10mn avant

Ce groupe pratique le co-voiturage



Vacances scolaires



Rando Patrimoine

Best of...Les meilleurs moments...

Le jeudi de Claudie

Contact : 06 41 59 46 82

Départ : Place de la gare, côté école St Juéry.

1^{er} trimestre 2019

Dates	Départ	Bref descriptif	Animateurs	Km
<i>Janvier 2019</i>				
03/01/19	13 H	<u>Le Fraysse</u> : P.P Laclau, ébéniste - sculpteur. « Lacalm »	Claudie +	12 km
10/01/19	13 H	<u>Tanus</u> : A tous les amoureux de « la chapelle de las Planques »	Claudie +	12km
17/01/19	13 H	<u>Gaillac</u> : Les hauts de la Campagne Gaillacoise .	Sylviane Pierre	12 km
24/01/19	13 H	<u>Padiés</u> : Pierre Astié, trois sculptures « L'arbre grandit et l'enfant pousse »	Fabienne André	12 km
31/01/19	13 H	<u>Crespin</u> : « L'Andouquette » Une amie randonneuse m'a confié : ma rando préférée, c'est l'Andouquette !	Faisons plaisir...	10 km
<i>Février 2019</i>				
07/02/19	Journée	8 H <u>Villeneuve sur Vère</u> : « La tournée du facteur »	Alain. L.	20 km
	13 H	<u>Villeneuve sur Vère</u> : « Fresques de N. Gresnhy »	Claudie +	11 km
14/02/19	13 H	<u>Cambon d'Albi</u> : Par Monts et par Vaux.	Claudie +	11 km
21/02/19	13 H	<u>Saint-Marcel Campes</u> : « Le souterrain refuge »	Guy-Rosy	11 km
28/02/19	13 H	<u>Tonnac-Vindrac</u> : « Terres rouges » Retrouver notre émotion.	Guy-Rosy	12 km
<i>Mars 2019</i>				
07/03/19	Journée	8 H <u>Villefranche de Rouergue</u> : Bastide Royale (1252) « Perle du Rouergue » Ville et Campagne.	Claudie L'Equipe	17 km
14/03/19	13H	<u>Mouziez - St. Martin Laguépie</u> : Le riu d'Aymer et ses crêtes	B.Bernard	12 km
21/03/19	13 H	<u>Montcouyoul</u> : Les chicots de quartz...	Chris + les Filles	11 km
28/03/19	13 H	<u>Flauzins, Vallée du Viaur</u> : « Le cheval du Roy » L'église « Grotte de Panissol » Le point sublime...	Claude Suzanne	12 km

Pour information

Les mardis : Rando Découverte. **Départ** : Parking 13H, place Marie Curie, St.Juéry.



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



1ere trimestre 2019

Les **Judis après midi « rando douce »** départ parking de L'Albaret

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
03/01/19	13h30	LESCURE D'ALBIGEOIS Les Chemins de la Plaine	Jean Claude	6,5
10/01/19	13h30	SAINT JUERY Chemin de Belevue	Jean Claude	7,5
17/01/19	13h30	SALIES Le Saliessol	Jean Claude	6,2
24/01/19	13h30	ROSIERES Sentier du Cérou	Jean Claude	6
31/01/19	13h30	CESTAYROLS Boucle de Roumanou	Jean Claude	5,5
07/02/19	13h30	POUZOLS Les Crêtes de Pouzols	Jean Claude	8,4
14/02/19	13h30	ROUFFIAC Sentier de Fourmageouge	Jean Claude	8,5
21/02/19	13h30	CARMAUX La Roucayré	Jean Claude	6
28/02/19	13h30	MAILHOC Barrage de Fonrogue	Jean Claude	6
07/03/19	13h30	LOMBERS Sentier des Archéologues	Jean Claude	5,5
14/03/19	13h30	CASTELNAU DE LEVIS Le sentier de Fonfrègues	Jean Claude	6,5
21/03/19	13h30	LAMILARIE Sentier des Gallo romains	Jean Claude	6,5
28/03/19	13h30	ALBAN Sentier des la Capelanié	Jean Claude	6

 Vacances scolaires



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



MARCHE NORDIQUE 1ere trimestre 2019

Date	Départ	MERCREDI APRES MIDI	Animateur
09/01/19	13 H 45	CAGNAC	CLAUDE
16/01/19	13 H 45	LE GO	FABIENNE
23/01/19	13 H 45	VOIE VERTE	CLAUDE
30/01/19	13 H 45	Chemins de BELLEVUE	MARTINE
06/02/19	13 H 45	CUNAC	FABIENNE
13/02/19	13 H 45	CAGNAC	CLAUDE
20/02/19	13 H 45	VOIE VERTE	MARTINE
27/02/19	13 H 45	PARCOURS DU TRAIL	CLAUDE
06/03/19	13 H 45	VOIE VERTE	MARTINE
13/03/19	13 H 45	PARCOURS DU TRAIL	CLAUDE
20/03/19	13 H 45	MARSAL	FABIENNE
27/03/19	13 H 45	ROUCARIE	CLAUDE
	13 H 45		
	13 H 45		
	13 H 45		

Martine Lasserre 07 79 82 31 09

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	VENDREDI MATIN	Animateur
04/01/19	9 H	Chemins de BELLEVUE	MARTINE
11/01/19	9 H	CUNAC	FRANCOISE
18/01/19	9 H	COTE BOISEE	CLAUDE
25/01/19	9 H	CAP DECOUVERTE	FRANCOISE
01/02/19	9 H	LE GO	MARTINE
08/02/19	9 H	FREJAIROLLE	CLAUDE
15/02/19	9 H	LES FONTAINES	MARTINE
22/02/19	9 H	CUNAC	CLAUDE
01/03/19	9 H	LES AVALATS	CLAUDE
08/03/19	9 H	FREJAIROLLES	FRANCOISE
15/03/19	9 H	Chemins de BELLEVUE	MARTINE
22/03/19	9 H	BANCALIE	CLAUDE
29/03/19	9 H	VOIE VERTE	MARTINE
	9 H		
	9 H		
	9 H		



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



MARCHE NORDIQUE 1ere trimestre 2019

Date	Départ	SAMEDI MATIN	Animateur
05/01/19	9 H	Chemins de BELLEVUE	MARTINE
12/01/19	9 H	CUNAC	FABIENNE
19/01/19	9 H	LE GO	FRANCOISE
26/01/19	9 H	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
02/02/19	9 H	LES AVALATS	CLAUDE
09/02/19	9 H	MARSAL	FABIENNE
16/02/19	9 H	FREJAIROLLES	FABIENNE
23/02/19	9 H	CUNAC	FABIENNE
02/03/19	9 H	Chemins de BELLEVUE	FRANCOISE
09/03/19	9 H	ROUCARIE	FABIENNE
16/03/19	9 H	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
23/03/19	9 H	LE GO	FABIENNE
30/03/19	9 H	Chemins de BELLEVUE	MARTINE
	9 H		
	9 H		
	9 H		