



**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 riuu 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 | | |
| | | | |
| | | | |