



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



2ème 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 2ème trimestre 2019

21 avril : Rallye du Viaur

23 juin : Repas de fin de saison

- 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**



2ème trimestre 2019

Les matinées du dimanche

Dates	Départ	Circuits	kms	Animateurs
07/04	8h	Matinée et petite journée : Saint Martin (près de Larroques) Matinée : Saint Martin (retour tardif) Petite journée : linéaire Saint Martin / Puycelci par chapelle de Notre Dame des bois	12km 17,5kms	Pascale
14/04	8h	Cambon du Temple/ Puech Cabo	11km	Jean
21/04	8h	Rallye du Viaur : restauration possible pour 10€ ou retour tardif (Prévenir Jean avant le 13 avril)		
28/04	8h	Gaycre par les rivages	10km	Anne
05/05	8h	La Selve : Le bois du Moussu Begon Le coustil	10,5km	Didier
12/05	8h	Matinée et petite journée : Moyrazes Matinée : le moulin de Miquélou (version réduite) Petite journée : Le moulin de Miquélou (sentiers de randonnée Moyrazes p8)	10km 16km	Pascale
19/05	8h	Puy Saint Georges	10km	Christiane
26/05	8h	Matinée : Villeneuve sur Tarn Petite journée Burlats : la boucle de Gourteau	11km 19km	Françoise Martine
02/06	8h	Le Travet par la falaise (retour tardif / prévoir chaussures d'eau ou sacs étanches)	12	Christiane et Jean
09/06	8h	Mont-Roc	11km	Christiane
16/06	8h	Matinée: l' Andouquette (sauf si pluie récente) Petite journée : les gorges du Banquet par le lac des Saints Peyres	11km 18km	Aimé, Claude ou libre Jean
23/06	8h	Repas de fin d'année		
30/06	8h	Matinée et petite journée : Coupiac Matinée : Coupiac 1 boucle (retour tardif) Petite journée : Coupiac 2 boucles	10km 17km	Didier

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/Claude :07 61 84 65 54/ Didier :06 82 82 48 42

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 2019 - DIMANCHE à la JOURNEE

Date	Départ	Circuit	Dist	Animateur	Km
<u>AVRIL</u>					
07.04.19	08h00	Saint Affrique – sentier des dolmens doc Roger – IGN 24.41.E et 25.41.O	74	Richard	21
14.04.19	08h00	Lisle sur Tarn – de Lisle à Sivens Tarn à pied n°43 . départ du lieu dit Montégut à côté cimetièrè – IGN 21.42.E - 21.41.E – 22.42.O	40	Michel E.	21
21.04.19	08h00	Rives du Viaur (avec section du canoë kayak) départ pont de la Viscasse	44	Viaur Vivant	?
22.04.19	07h30	Saint Izaire – rando gourmande (participation)	55	Club local	22
28.04.19	07h00	Vieussan – la tour du pin doc Serge, denivelé 1000 m . possibilité de raccourcir à 16 km . IGN 25.44.O	115	Michel E.	20
<u>MAI</u>					
05.05.19	08h00	Saint Salvy de Carcavès – Tarn à pied n°19, IGN 24.42.O	44	Michel E.	18
12.05.19	07h30	Salle la Source – Pays de Conques Marcillac + Classeur, des vignes aux moulins n°9 et vallée du Créneau n°14 IGN 23.38.E et 23.39.E	80	Richard	21
19.05.19	08h00	Lavaur – les collines du Vaurais Tarn à pied n°40, IGN 22.43.E	60	Michel S.	21
26.05.19	08h45	Elections Européennes			
		Martrin – Frayssinette le Cayla, les 7 vallons IGN 24.41.et 24.42.	50	Richard	19
<u>JUIN</u>					
02.06.19	07h00	Fournès Cabardès – sentier de la résistance, doc Roger Haut Cabardès, fiche n°23 départ de la grave IGN 23.44.ET	93	Michel E.	18
09.06.19	08h00	Sainte Juliette sur Viaur – livret Monts du Lévézou n°8 et n°19 IGN 24.40.O et 23.40.E	64	Yvon	20
16.06.19	08h00	Albine – Roc de Peyremaux+ruisseau de Candessoubre doc Roger Chamina Montagne Noire n°21 et 22 - IGN 23.44.E	78	Michel E.	20
23.06.19		Repas de fin saison			
30.06.19	07h00	Estaing – les plus beaux villages de l’Aveyron à pied circuits n°5 et 6 -IGN 24.38.O	102	Michel S.	19

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**



2ème trimestre 2019

Mardi après midi « plus »

Dates	Départ	Circuits AVRIL 2019	km	Animateurs
02.04.19	13H	St Jean de Jeanne :l'Ambiasselle	12	Richard
09.04.19	13H	Le Fraysse : Camin de Combo Granda	12	Marie-Claire Richard
16.04.19	9H	Cahuzac sur Vère : Entre Vignes et Chateaux	17.5	Nadine.Didier
23.04.19	13H	Bellegarde : Sentier des trois Ruisseaux	11	richard
30.04.19	13 H	Assac : Sentier de Gaycre	12	Jean-François
		mai		
07.05.19	9H	Milhars.Marnaves.Roussayrolles.la Vallée du Bonan. La Gresinhola	19	Lulu J -claud
14.05.19	13H	Villeneuve sur Vère : Rando Lentilles	10	Alain
21.05.19	13H	Trébas :La Martinié	12	Jean-François
28.05.19	13H	Jourqueviel : De Lauretié à l'Ouradou	12	Lulu J-claud
		JUIN		
04.06.19	9H	Sauveterre de Rouergue	20	Jacques
11.06.19	13H	Castelnau de Montmiral : Sentier du Château de Lagarde	12.5	Nadine.Didier
18.06.19	13H	Cordes : Grottes MEULIERES	14	Richard
25.06.19	13H	Sérenac : Soirée grillades	12	Richard

J François : 05 63 45 21 75

Richard : 05 63 53 08 07



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



2^{ème} 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>
02/04/19	13h	PRUNET	Jacques A/ JClaude N	11,5
09/04/19	13h	TANUS LES PLANQUES	Robert F	10
16/04/19	13h	SALLES sur Cerou ST MARTIN de Cammarc	Roland	12
23/04/19	13h	PAULINET LE CHEVREUIL (Départ St Jean de Jeannes)	Roland	12
30/04/19	13h	CAMPAGNAC	Quentin G/ Gérard T	12
07/05/19	13h	BONNEVAL Molières	Claudine B/ Jacques A/ Roger B	11,5
14/05/19	13h	TONNAC/VINDRAC (Départ gare de Cordes Vindrac côté TONNAC)	Roland	11
21/05/19	13h	PAMPELONNE Les CRETES	Roland	12
28/05/19	8h	PLAISANCE (Journée festive) : s'inscrire impérativement auprès de Roland pour la rando du 21 Mai 2019 dernier délai. Plus de précisions et inscriptions au cours des randos	J Claude N/ Roland	10
04/06/19	8H	AMBIALET Les 2 Puechs	Roland	11
11/06/19	8H	Le Tel /Infournats L'Aurélié /Ouradou	André B	12
18/06/19	7H30	PORT DE LA BESSE LE PUECH	Claudine B / Anne Marie S	12
25/06/19	7H30	St JUST SUR VIAUR Le Puech de ROUET (Pique nique tiré du sac)	Jacques A /Roger B	11
02/07/19	7H	SOREZE (Pique nique tiré du sac)	Claudine B/ Jacques A/ Roger B	12à15

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

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.

2^{ème} trimestre 2019

Dates	Départ	Bref descriptif	Animateurs	Km
<i>Avril 2019</i>				
04/04/19	13H	<u>Sausсенac</u> : Le Puy St-Georges. L'Océan battait ses flancs. Parking : Sausсенac.	Christiane Joëlle	10 km
11/04/19	Journée 8.30H 13H	<u>Salvagnac</u> : Du Tescou à la Forêt de Sivens. Parking : des Sourigous. <u>Rando de proximité</u> : Décision au départ avec le groupe.	Sylviane Pierre L'équipe	21 km 10 km
18/04/19	13H	<u>Montredon-Labessonnié</u> : Variante du sentier des Agathes. Parking : Roucayrols.	André Fabienne	12 km
25/04/19 Vacances	13H	<u>Massals</u> : Le Huit de Massals. Là haut sur la montagnes ! Parking : place du village	Bernard Raymond	11.5 km
<i>Mai 2019</i>				
02/05/19 Vacances	13H	Randonnée famille <u>Lombers</u> : Rando des pigeonniers (Visite du Mont Royal) Parking : Place du village.	Sylviane Pierre	6 km
09/05/19	13H	<u>Itzac – Vaour</u> : La commanderie des Templiers. Parking : La Pénarié, à proximité de la Janade.	Chantal Marie-odile	12 km
16/05/19	13H	<u>Mazamet –Hautpoul</u> : Gorge de l'Arnette. Parking de la passerelle. (retour tardif, prévoir en cas).	André fabienne	10 km
23/05/19	13H	<u>Milhars</u> : Village avec un air de Toscane. Parking : Place en contrebas.	Guy Rosie	11 km
30/05/19 02/06/19	Aubrac	<i>Ascension</i>		
<i>Juin 2019</i>				
06/06/19	13H	<u>Le Travet</u> : De la passerelle - Pont de La Roque. Parking : Costes-Auriès.	Christiane les Copines	11 km
13/06/19	13H	<u>Crespin</u> : « L'Andouquette » Une amie randonneuse m'a confié « ma rando préférée, c'est l'Andouquette ». Parking : La Palamandié.	Marie-Lise, les Copines	10 km
20/06/19	19H	Rando Nocturne : <i>Thème comique</i> : Le Gobelet. Parking : <u>L'Auberge</u> du Grand Chêne (Fréjairolles).	L'équipe	10 km Dîner
27/06/19	journée	A l'étude.	Claudie L'équipe	18 km




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



2ème trimestre 2019

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

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
04/04/19	13h30	CARLUS Les Coteaux	Marie Claire	9
11/04/19	13h30	LOMBERS le Sentier des Archéologues	Jean Claude	8,5
18/04/19	13h30	ARIFAT par La Fumade	Jean Claude	6,3
25/04/19	13h30	SALLES sur Cérou	Marie Claire	6
02/05/19	13h30	FAYSSAC Autour de Fayssac	Jean Claude	8
09/05/19	13h30	TREBAS Sentier des sources	Jean Claude	7
16/05/19	13h30	MOUZIEYS TEULET Lou Cami de Théoulet	Robert	7,5
23/05/19	13h30	VILLENEUVE sur Vère la chemin des écoliers	Jean Claude	8
30/05/19	13h30	MARSAL Les hauts de Précontal	Pierre	6
06/06/19	13h30	TANUS Circuit du Vieux Tanus	Marie Claire	8
13/06/19	13h30	VILLEFRANCHE d'ALBI Le Sentier de Jaurès	Pierre	7
20/06/19	13h30	ITZAC D'un moulin à l'autre	Jean Claude	6
27/06/19	13h30	CAHUZAC SUR VÈRE Le Château de Mauriac	Marie Claire	6
04/07/19	9h	MAZAMET La passerelle (à définir)(Repas tiré du sac)	Jean Claude	

 Vacances scolaires



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



MARCHE NORDIQUE 2ème trimestre 2019

Date	Départ	MERCREDI APRES MIDI	Animateur
03/04	13 H 45	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
10/04	13 H 45	VOIE VERTE	FABIENNE
17/04	13 H 45	MARSAL	FABIENNE
24/04	13 H 45	LAC BANCALIE	JEAN LOUIS
30/04	13 H 45	FREJAIROLLE	MARTINE
01/05	13 H 45	FERIE	*****
08/05	13 H 45	FERIE	*****
15/05	13 H 45	FREJAIROLLES	FABIENNE
22/05	13 H 45	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
29/05	13 H 45	LAC ROUCARIE	FABIENNE
05/06	13 H 45	CAGNAC LES MINES	CLAUDE
12/06	13 H 45	L'ECHAPPEE VERTE	MARTINE
19/06	13 H 45	CHEMIN DES FONTAINES	CLAUDE
26/06	13 H 45	FORET DE SERENAC OU LAUTREC	CLAUDE
	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
05/04	9 H	CHEMIN DES FONTAINES	CLAUDE
12/04	9 H	COTE BOISEE LESCURE	JEAN LOUIS
19/04	9 H	LE GO	FRANCOISE
26/04	9 H	CHEMIN DE BELLEVUE	MARTINE
03/05	9 H	L'ECHAPPEE VERTE ALBI	CLAUDE
10/05	9 H	LIBRE	
17/05	9 H	COTE BOISEE	CLAUDE
24/05	9 H	VOIE VERTE CAGNAC LES MINES	JEAN LOUIS
31/05	9 H	MARSAL	JEAN LOUIS
07/06	9 H	LIBRE	
14/06	9 H	LIBRE	
21/06	9 H	FREJAIROLLES	JEAN LOUIS
28/06	9 H	SAINTE MARTIANE	JEAN LOUIS
	9 H		
	9 H		
	9 H		



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



MARCHE NORDIQUE 2ème trimestre 2019

Date	Départ	SAMEDI MATIN	Animateur
06/04	9 H	LE Gô	FABIENNE
13/04	9 H	TEULET	FABIENNE
20/04	9 H	CHEMIN DE BELLEVUE	FRANCOISE
27/04	9 H	SAINTE MARTIANE	CLAUDE
04/05	9 H	CHEMIN DE BELLEVUE	MARTINE
11/05	9 H	CAGNAC LES MINES	CLAUDE
18/05	9 H	L'ECHAPEE VERTE ALBI	FABIENNE
25/05	9 H	LAC DE LA ROUCARIE	CLAUDE
01/06	9 H	LES AVALATS	CLAUDE
08/06	9 H	MARSAL	FABIENNE
15/06	9 H	VOIE VERTE	FABIENNE
22/06	9 H	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
29/06	9 H	JOURNEE CHEMIN DU TRAIL AVEC REPAS (auberge Espagnole)	TOUS
	9 H		
	9 H		
	9 H		