



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



4ème trimestre 2015

INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent place Marie Curie

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

Président du Capial - Michel SALOMON : 05 63 45 14 16 ou 06 78 19 15 59 .

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 (rando santé) : Yvon Frayssinet(06 84 77 49 05)

Mardi après midi "Zen" : Robert Faramond (06 80 58 94 82) (Départ place de la Gare)

Mardi après midi "Plus": Francis Fasan (05 63 55 03 61)

Jeudi après midi : Claudie Bou (06 30 71 28 71)

Jeudi après midi ("les rapidos") : Christian Cussac (05 63 60 79 85) (06 52 55 12 80)

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

- 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

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

2- un avoir sera inscrit au compte du club, qui pourra ainsi choisir en fin d'année de la marchandise gratuite (bons d'achat). **Veillez bien à ce que le montant de votre achat soit inscrit au nom de Lo Capial**

- **12 septembre 2015** : Forum des associations
- **18 septembre 2015** : Assemblée générale du Capial
- **10 novembre** : Fête des chataignes
- **21 novembre 2015** : Réunion annuelle de la section randonnée

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

Randonnée – Santé hebdomadaire:

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

- **en septembre, départ à 8h45** (randonnée le matin)
- **A partir du 5 octobre, départ à 13h45** (randonnée l'après midi)



4ème trimestre 2015

LES MATINEES DU DIMANCHE

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
6-sept.-15	08H00	L'Andouquette	Pascale	10
13-sept.-15	08H00	<i>Petite journée Saissac</i>	<i>Martine, Pascale</i>	<i>18</i>
		La Bancalié	Serge et Jocelyne	10
20-sept.-15	08H00	Paulinet le sentier du chevreuil	Anne	12
27-sept.-15	08H00	Fréjairolles	Christiane	11
4-oct.-15	08H00	Tonnac les terres rouges	Jean	10
11-oct.-15	08H00	<i>Petite journée Saint Antonin Noble Val ou Bruniquel</i>	<i>Anne</i>	<i>18</i>
		Labastide Dénat : sentier des panoramas	Serge et Jocelyne	11
18-oct.-15	08H00	Monesties	Françoise	11
25-oct.-15	08H00	Miolles	Martine	12
1-nov.-15	08H00	Bar le Roc del gorp	Jean	11
8-nov.-15	08H00	Briatexte	Pascale	12
15-nov.-15	08H00	<i>Petite journée : Boissezon</i>	<i>Jean, Martine</i>	<i>20</i>
		Carlus	Serge et Jocelyne	11
22-nov.-15	08H00	Fontbonne	Françoise	12
29-nov.-15	08H00	Castelnaud de Montmirail : château de Lagarde	Pascale	12,5
6-déc.-15	08H00	Pampelonne sentier des crêtes	Anne	12
13-déc.-15	08H00	Saint-Cirgue	Jean	12
20-déc.-15	08H00	Pouzounac	Françoise	11
27-déc.-15	08H00	Cunac	J,M,A,F,P,C	10

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

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.**

LES DIMANCHES APRES MIDI

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
8-nov.-15	13H00	Brousse le Château- St Igest	B . F . A	10
15-nov.-15	13H00	St Just puech de Rouet	B . F . A	11
22-nov.-15	13H00	Chemin de Combrabet	B . F . A	10
29-nov.-15	13H00	Le Tel - Jouqueviel	B . F . A	11
6-déc.-15	13H00	Ambialet - les Cabanes	B . F . A	11,5
13-déc.-15	13H00	Graulhet - les 3 lacs	B . F . A	12
20-déc.-15	13H00	Vindrac - les dunes	B . F . A	11,5
27-déc.-15	13H00	Orban	B . F . A	10

B . F . A = Bernard, Fabienne, André





4ème trimestre 2015



NOUVEAU

LES MARDIS APRES MIDI "ZEN" Départ Place de la Gare

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
1-sept.-15	13h	TECOU Sentier des trois clochers	Jean	10,5
8-sept.-15	13h	JOUQUEVIEL Le Tel	André et Marie Rose	11,5
15-sept.-15	13h	ARIFAT Les Cascades	Roland	10
22-sept.-15	13h	VILLENEUVE SUR VERE	Gérard et Solange	10
29-sept.-15	13h	PAMPELONE Sentier des Crêtes (Variante)	Henri et Jeannette	9
6-oct.-15	13h	LES CABANNES La Capelle Ste Lucie	Serge et Jocelyne	11,5
13-oct.-15	13h	SOUEL Sentier du Causse	Micou	12
20-oct.-15	13h	MIRANDOL BOURGNOUNAC Circuit du Vieux Moulin et Pont de Cirou	Robert	10,5
27-oct.-15	13h	MARSAL Autour de Marsal	Pierre	10
3-nov.-15	13h	LABOUTARIE SIEURAC Les Terres Blanches	Roland	12
10-nov.-15	13h	FENOLS Sentier de Fénols	Serge	10
17-nov.-15	13h	LABASTIDE DENAT Sentier des panoramas	Serge et Jocelyne	10,5
24-nov.-15	13h	SAINT JUERY CUNAC Dégustation Gaillac primeur (2 groupes)	L'équipe	10
1-déc.-15	13h	CRESPIN Sentier de l'Andouquette	Henri et Jeannette	9
8-déc.-15	13h	TERRE CLAPIER Chemin entre Vallons et Collines	Pierre	9
15-déc.-15	13h	SERENAC Sentier de la Méridienne	Robert	9
22-déc.-15	13h	AMBIALET Circuit de Bonneval par Trieux (Variante)	Robert	10,5
29-déc.-15	13h	CESTAYROLS Sentier des coteaux (2 groupes)	L'équipe	9,5

Vacances scolaires ou jours fériés

LES MARDIS APRES MIDI "PLUS"

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
1-sept.-15	13H00	Larroque Puycelci départ Larroque	Francis	15
8-sept.-15	13H00	Montredon Lab sentier de Lagrifoul départ Montredon	Adrien	13
15-sept.-15	13H00	Itzac Vaour Départ La Jaunade	Francis	14
22-sept.-15	13H00	Laval les Barrieres départ les Barrieres	Francis	15
29-sept.-15	13H00	Moulares	Rolland	12,5
6-oct.-15	13H00	Najac Un village perche	Claude	11
13-oct.-15	13H00	Camboulazet	Claude	12
20-oct.-15	13H00	Milhars Le Riols	Rolland	12
27-oct.-15	13H00	Trebas les bain	Jean francois	12
3-nov.-15	13H00	ST Gregoire	Jean francois	12
10-nov.-15	13H00	Fauch des Puechs en Assou départ Fauch	Francis	13
17-nov.-15	13H00	Le Fraysse Chapelle de Lacalm départ Ginestous	Francis	11
24-nov.-15	13H00	St Juery/Cunac dégust Gaillac Primeur (les 2 groupes)	l'equipe	10
1-déc.-15	13H00	Le Viaur circuit de Le Tel Louradou départ Le Tel	Francis	13
8-déc.-15	13H00	Tonnac Les Dunes de Maraval départ Vindrac variante départ Vindrac	Francis	12
15-déc.-15	13H00	Campagnac St Beauzille départ Campagnac	Francis	11
22-déc.-15	13H00	Le plateau de Virac	Francis	13
29-déc.-15	13H00	Rando surprise en commun		

Départ 13h place Marie Curie

Les Vacances Scolaires



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



4ème trimestre 2015

Les jeudis après midi ("LES RAPIDOS")

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
03/09/15	13H30	SERENAC LA FORÊT	M-I	6KM
10/09/15	13H30	AMBIALET SENTIER DE BLASOU	C-C	7KM
17/09/15	13H30	PAMPELONNE SENTIER PONT DE CIROU	R-L	6KM
24/09/15	13H30	ROUFFIAC SENTIER DE MAUSSENS	R-F	6KM
01/10/15	13H30	ALBAN SENTIER DE LA CAPELANIE	C-C	6KM
08/10/15	13H30	PAMPELONNE SENTIER DESCRETES	R-F	6KM
15/10/15	13H30	LA BANCALIE LE TOUR DU LAC	C-C	7KM
22/10/15	13H30	CARMAUX LA ROUCARIE	M-I	6KM
29/10/15	13H30	CAHUZAC LE CHATEAU DE MAURIAC	C-C	6KM
05/11/15	13H30	MONESTIES LA BORIE BLANCHE	C-C	6KM
12/11/15	13H30	NOAILLES BOUCLE DE NOAILLES	RL	6KM
19/11/15	13H30	BLAYE LA DECOUVERTE	M-I	6KM
26/11/15	13H30	ROSIERES SENTIER DU CEROU	C-C	6KM
03/12/15	13H30	SIEURAC LES TERRES BLANCHES	R-F	6KM
10/12/15	13H30	IMAILHOC RESERVOIR DE FONROGUE	C-C	6KM
16/12/15	13H30	SERENAC LA FORÊT	M-I	6KM
24/12/15	13H30	LABOUTARIE LES TERRES BLANCHES	R-F	6KM

MARCHE NORDIQUE -LES MERCREDI APRES MIDI (RDV parking médiathèque)

Dates	Départ	Circuits	Animateurs
09-sept	13 H 45	LES CHEMINS DE BELLEVUE	MARTINE
16-sept	13 H 45	LAC ROUCAYRIE	MARTINE
23-sept	13 H 45	VOIE VERTE	CLAUDE
30-sept	13 H 45	FREJAIROLLE	MARTINE
07-oct	13 H 45	SAINT JUERY/CUNNAC	FRANCOISE
14-oct	13 H 45	SAINT JUERY/BELLEGARDE	FRANCOISE
21-oct	13 H 45	CARLUS	MARTINE
28-oct	13 H 45	LAC ROUCAYROL	CLAUDE
04-nov	13 H 45	VOIE VERTE	MARTINE
18-nov	13 H 45	CAP DECOUVERTE	FRANCOISE
25-nov	13 H 45	CHEMINS DE BELLEVUE	MARTINE
02-déc	13 H 45	FRAJAIROLLE	CLAUDE
09-déc	13 H 45	VOIE VERTE	MARTINE
16-déc	13 H 45	LAC ROUCAYRIE	FRANCOISE
23-déc	13 H 45	CHEMIN DE BELLEVUE	CLAUDE

Martine Lasserre 07 79 82 31 09

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

MARCHE NORDIQUE -LES VENDREDI MATIN (RDV parking médiathèque)

Dates	Départ	Circuits	Animateurs
11-sept	9 H	LES CHEMINS DE BELLEVUE	MARTINE
18-sept	9 H	CAMBON	FRANCOISE
25-sept	9 H	LAC ROUCAYRIE	MARTINE
02-oct	9 H	FREJAIROLLE	CLAUDE
09-oct	9 H	VOIE VERTE	MARTINE
16-oct	9 H	CHEMIN DE BELLEVUE	CLAUDE
23-oct	9 H	CARLUS	MARTINE
30-oct	9 H	CAP DECOUVERTE	FRANCOISE
06-nov	9 H	FREJAIROLLE	CLAUDE
13-nov	9 H	LA ROUCAYRIE	FRANCOISE
20-nov	9 H	CAP DECOUVERTE	MARTINE
27-nov	9 H	VOIE VERTE	CLAUDE
04-déc	9 H	CHEMIN DE BELLEVUE	MARTINE
11-déc	9 H	CAP DECOUVERTE	FRANCOISE
18-déc	9 H	CHEMIN DE BELLEVUE	MARTINE