



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



1ere trimestre 2016

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 ("sortie bien-être") : 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 ("les amis des jeudis de Claudie- rando patrimoine") : 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**

24 Janvier 2016 : Loto Occitan

27 février 2013 : Loto du Capial

20 mars : Trail des forgerons

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

"Randonnée Sortie Bien-être"

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



1ere trimestre 2016

LES MATINEES DU DIMANCHE

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
3-janv.-16	08H00	Saint Marcel Camp	Martine	12
10-janv.-16	08H00	La boucle de jean petit	Pascale	10
17-janv.-16	08H00	Arthès Saint Grégoire	Françoise	10,5
24-janv.-16	08H00	Frayssines les rives du tarn (Linéaire)	Jean	10
31-janv.-16	08H00	Puybegon	Anne	11
7-févr.-16	08H00	Marnaves	Pascale	12
14-févr.-16	08H00	Cahuzac sur Vère	Françoise	12
21-févr.-16	08H00	<i>Petite journée : Castelnaud de Lévis</i>	Christiane	16
		Lombers : les archéologues	Aimé	10
28-févr.-16	08H00	Moularès	Jean	11
6-mars-16	08H00	Brasc Lincou	Martine	10
13-mars-16	08H30	<i>Coupiac " pays des 7 vallons " Petite journée</i>		18
	08H00	Matinee st Jean Delnous : le chemin du farret	Serge et Jocelyne	11
20-mars-16	08H00	Trail des forgerons		14
27-mars-16	08H00	Camboulazet	Jean	11

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
3-janv.-16	13H00	St Grégoire	B. F. A	11
10-janv.-16	13H00	Chapelle des Planques	B. F. A	10,5
17-janv.-16	13H00	Chemin de Farret	B. F. A	10,5
24-janv.-16	13H00	Gaycre	B. F. A	12,5
31-janv.-16	13H00	Sivens	B. F. A	11
7-févr.-16	13H00	Paulinet-"les bergets"	B. F. A	12
14-févr.-16	13H00	Entre Sauvete et Bastides	B. F. A	11
21-févr.-16	13H00	Puycelsi - "sentier du patrimoine"	B. F. A	12
28-févr.-16	13H00	Damiate	B. F. A	13
6-mars-16	13H00	"Roc de Crémaussel" - Sidobre	B. F. A	9
13-mars-16	8H30	Coupiac " pays des 7 vallons " Petite journée ; Repas tiré du sac	B. F. A	18
20-mars-16	13H00	Najac	B. F. A	12
27-mars-16	13H00	La Bancalié	B. F. A	9

B . F . A = Bernard, Fabienne , André



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



1ere trimestre 2016

LES JOURNEES DU DIMANCHE

Date	Départ	Circuit	Distance voiture	Animateur	Km
JANVIER			Km		
03.01	08.00	Montredon Labessonnie –Les Agates - Doc Roger – IGN.22.43.ET.et 23.42.E.	44	RSY	20
10.01	07.30	Rieuperoux – Prevenquieres – Doc Roger IGN.23.39.O.	69	RSYM	24
17.01	08.00	Saix – Sentier des Herons – Doc Roger- IGN.22.43.et 23.44.OT .	54	RSYM	22
24.01.	07.00	Peyre – Les + beaux villages de l' Aveyron à pied - circiuts n°13 et 14 – IGN.25.40.O et 25.41.O .	97	RSYM	19
31.01	07.00	Saint Projet – Guide Sentiers Query Rouergue- n°1 et 2 IGN.22.39.O.et 21.39.E . Raccourci possible .	78	RSYM	26
FEVRIER					
07.02	07.30	Soreze – Opidum Bernicaut + circuit du Castelet – Doc Roger – IGN. 23.44.OT.	72	RSYM	22
14.02	07.00	Marcillac – Vigne à la foret - Entre Dourdou et Créneau – n°10 et 8 Pays Conques Marcillac – IGN 23.38.E.	86	RSYM	23
21.02	08.00	Mazamet – Haupoul.Montagnes.Aussillon village – Doc Roger.23.44.E.	69	RSYM	20
28.02	08.00	Gaillac – Les Hauts de Gaillac – Tarn à Pied n°9-IGN.22.41 et 22.2.	34	RSYM	19
MARS					
06.03	07.00	Costes Cozon + St Victor de Melvieu – Pays de Roquefort n°35 et 37 . IGN.24.41.E.	76	RSYM	21
13.03	07.00	Tourette Cabardes fiche 7 et 8 + Miraval fiche 17 et 18 –Doc Roger – IGN.23.44.OT.	93	RSM	21
20.03	08.30	Saint-Juery – Trail des Forgerons 14 km +Sentier des Fontaines 7,6 km	0	Lo Capial	22
27.03	07.00	Saint Come d'Olt – Les + beaux villages de l' Aveyron à pied – circuits n° 7 et 8 – IGN.24.38.E. (changement d'horaire)	107	RSYM	19
28.03	07.00	Saint Izaire – Rando Gourmande Participation 10€	55	Club St- Izaire	22
	Infos :	Il y aura certainement 1 week end raquettes en janvier et février. date et lieu seront communiqués ulterieurement.			

Nota : Roger – Serge – Yvon – Michel Ehrhard



Le jeudi de Claudie et de ses amis

Contact : Claudie, 06 30 71 28 71_

A la rencontre de :

Une rivière appelée Tarn,

Départ : Place Marie-Curie, 13H

Patrimoine

2016

Dates	D-R	Bref descriptif	Animateurs	KM Niveau
JEUDI	13H - 18H	JANVIER 2016		
		Tarn : La quête au granulat a cessé		
07/01/2016		<u>Marsal-Saint-Juéry</u> : Linéaire Rive gauche du Tarn, Tar, Tarr, Tarne, Les Tarnades.	Claudie Christiane	13km Facile
14/01/2016		<u>Arthés</u> : Le château de La Longagne Haute où la princesse des Hohenzollern cacha ses amours.	Françoise Martine Marvse	12km Facile
21/01/2016	Retour tardif	<u>La Salvetat Peyralès</u> : Les mines de Pourcassés Les plus belles randos du Tarn, Tarn ? <u>Le Vieur</u> : frontière	Michèle Patrick Claudie	11km Moyenne
28/01/2016		<u>Sérénac</u> : Les Farguettes, un méandre sans eau ? Les garrabots de Pécotte « Matieu, vèni me quèrre »	André Chantal Marie-Odile	11km Moyenne
		FEVRIER 2016		
		Tarn : Le Tarn devient Rivière		
04/02/2016		<u>Florentin</u> : Longue vue, la plaine d'Aquitaine où se rendent les eaux.....	Claudie Joëlle	11km Facile
11/02/2016		<u>Labastide de Lévis</u> : Vigie sur la plaine de la rivière Tarn. Un village à visiter.	André Fabienne Michel	
18/02/2016		<u>Courris</u> : Cette rivière nous fait riche même quand elle nous vole. « Papa, Tarn nous prend le maïs »	Simone Bernard Raymond	12km moyenne
25/02/2016	Vacances scolaires	<u>Gaillac</u> : Les artificiers bombardent le mauvais nuage en lui disant d'aller chez le voisin.	Guy Rosy Claudie	12km Facile
		MARS 2016		
		Le Tarn borde tendrement ce village mal nommé puisqu'il n'est pas une île.		
03/03/2016	Vacances scolaires	<u>Lisle sur Tarn</u> : Ecoutez les secrets des vieilles pierres.	Claudie +ine Christiane Marie-Lise	
10/03/2016		<u>Couffouleux</u> : La Boucle du Tarn Plaine de Couffouleux et de Loupiac, Des ponts enjambant notre rivière, le Tarn.	Michelle Patrick	13km facile
17/03/2016		<u>Penne</u> : Le Causse d'Anglars par les grangettes Entité paysagère des Causses, les citernes.	Claudie Fabienne L'équipe	11km Moyenne
24/03/2016		<u>Roussayrolles</u> : Sur le chemin des anciens Le Cuzoul, le dolmen de Peyre Sèque	Jacques.M	12km Moyenne



Les jeudis après midi ("LES RAPIDOS")

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
07/01/16	13H30	Lomers - Chemin secret de l'autan	P-L	6 Km
14/01/16	13H30	Lasbordes - le tour du golf	B-P	6 Km
21/01/16	13H30	Castelnau de Lévis - le demi huit	J-B	6,5 Km
28/01/16	13H30	Noailles - boucle de Sargnac	C-C	6 Km
04/02/16	13H30	Bellegarde - Les hauts de Précontal	P-L	6,5 Km
11/02/16	13H30	Fréjairolles - Sentier de la Gagne	A-G	6 Km
18/02/16	13H30	Le Travet - Chemin des vallées	P-L	6,5 Km
25/02/16	13H30	Laboutarié - Chemin des terres blanches	R-F	6,5 Km
03/03/16	13H30	Lomers - Sentier des romains	S-B	7 Km
10/03/16	13H30	Vindrac - Chemin des Cabanes	R-F	6,5 Km
17/03/16	13H30	Carlus - Les coteaux	C-B	6,5 Km
24/03/16	13H30	Mouzie Teulet - Le pont de Cantarane	R-L	6 Km
31/03/16	13H30	Terre Clapier - St Salvy de Foureste	R-L	6,5 Km

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

Dates	Départ	Circuits	Animateurs
06-janv	13 H 45	Chemin de Bellevue	Martine
13-janv	13 H 45	Voie verte	Martine
20-janv	13 H 45	Saint Juéry Cunac	Françoise
27-janv	13 H 45	La Bancalié	Claude
03-févr	13 H 45	Cap Découverte	Martine
10-févr	13 H 45	Lac Roucayrié	Martine
17-févr	13 H 45	Chemin de Bellevue	Claude
24-févr	13 H 45	VACANCES	
02-mars	13 H 45	VACANCES	
09-mars	13 H 45	Saint Juéry Bellegarde	Françoise
16-mars	13 H 45	Chemin de Bellevue	Martine
23-mars	13 H 45	Cap Découverte	Claude
30-mars	13 H 45	Voie verte	Martine

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
08-janv	9 H	Cap Découverte	claude
15-janv	9 H	Voie verte	Françoise
22-janv	9 H	Fréjairolles	Martine
29-janv	9 H	Chemin de Bellevue	Martine
05-févr	9 H	Bellegarde	Françoise
12-févr	9 H	Lac Roucayrié	Claude
19-févr	9 H	Voie verte	Martine
26-févr	9 H	VACANCES	
04-mars	9 H	VACANCES	
11-mars	9 H	Fréjairolles	Martine
18-mars	9 H	Lac Bancalié	Claude
25-mars	9 H	Lac Roucayrié	Françoise