



2ème 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 avril : Rando challenge à Castelnau de Montmirail

27 mai : Vernissage de l'exposition du Capial- Exposition a voir toute la semaine suivante

29 mai : Vide grenier du Capial

26 juin : repas de fin de saison aux Avalats

1,2 et 3 juillet : Finale nationale rando challenge au Laouzas

Si vous souhaitez faire du Kayak pendant l'été, n'hésitez pas à contacter la section kayak du Capial

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

"Randonnée Sortie Bien-être"

Rendez-vous à la gare de Saint-juéry / Avril et Mai : lundi à 13H45 / Juin: lundi matin à 8H45



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



2ème trimestre 2016

LES MATINEES DU DIMANCHE

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
3-avr.-16	08H00	Marnaves	Pascale	11
10-avr.-16	08H00	Petite journée : Le Masnau Massuguiès Matinée : Rouffiac	Serge Enjalbert Serge et Jocelyne	18,5 11
17-avr.-16	08H00	Camboulazet	Jean	13
24-avr.-16	07H45	Petite journée : rallye du Viaur Matinée : Viaur	Viaur Vivant Viaur Vivant	21 11
1-mai-16	08H00	Ferrières : Le Luthier : retour tardif	Martine	11
8-mai-16	08H00	Cordes : le sentier du Causse	Christiane	12
15-mai-16	08H00	Terre Clapier : chemin entre Vallons et Collines.	Aimé	9
22-mai-16	08H00	Plaisance 12 : Sentier du Suc d'Armout (Au pays de Roquefort p 72)	Pascale	10
29-mai-16	08H00	Sentier de San Sébastien	Martine	12
5-juin-16	08h00	Saint Antonin Noble Val : circuit des Brousses (retour tardif)	Anne	12
12-juin-16	08H00	Ambialet Courris	Françoise	12
19-juin-16	08H00	Petite journée : Le Lampy Matinée : Cestayrol	Martine Serge et Jocelyne	16,5 11
26-juin-16	08H00	Repas de fin d'année		

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.**



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



2ème trimestre 2016

LES JOURNEES DU DIMANCHE

Date	Départ	Circuit	Distance voiture	Animateur	Km
AVRIL					
3-avr.-16	07H00	St Projet (82)-guide sentier du Quercy Rouergue N°1 et 2 - IGN22.39.0 et 21.39.E. Raccourci possible	78	S.M.Y	26
10-avr.-16	08H00	Le Masnau Massuguies-Tarn à pied n°18. IGN 23.42 et 24.42	48	S.M.Y	18,5
17-avr.-16	07H00	Le Caroux		M	
24-avr.-16	07H45	Rallye du Viaur (avec section canoé kayak) - Pont de la Viccasse	44	Viaur Vivant	21
		Rando challenge - Castelnau de Montmirail. Renseignements 05 63 47 73 06 (participation : voir balises 81)	38	CDRP81	20
MAI					
1-mai-16	7H30	Rieupeyroux - Prévenquières (12) - doc Roger - IGN 23.39.O	69	Michel	24
8-mai-16	07H30	Camjac(12) - rando des cent vallées - participation 3 €	40	Club Naucellois	22
15-mai-16	07H30	Sorèze (81) Opidum de Bernicaut- + circuit du Castelet -Doc Roger - IGN 23.44.OT	72	Serge	22
22-mai-16	07H00	Albine (81) - Rando Occitane 81 - Participation 3€	82	CDRP81	25
29-mai-16	08H00	Linéaire Saint Juéry - Ambialet	0	S.M.Y	26
JUIN					
5-juin-16	06H30	Villeneuve d'Aveyron (12) -Rando Occitane - Participation 3€	80	CDRP12	25
12-juin-16	07.00	Caroux		Michel	
19-juin-16	07H00	Marcillac Vallon(12)-Pays Conques Marcillac-Vigne à la forêt entre Dourdou et Créneau n°8 et 10- IGN 23.38E	86	Y.S	23
26-juin-16	07.00	Repas de fin de saison			
JUILLET					
01.02.03		Lac du Laouzas - Finale de la coupe de France de rando challenge - Renseignements 05 63 47 33 70 et balises 81	70	CDRP81	

Nota : S (Serge) – Y(Yvon) – M (Michel Ehrhard)



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



2ème trimestre 2016



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

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
5-avr.-16	13H00	Roumegous - Sentier des Mûres	Micou-Geneviève	9,5
12-avr.-16	13H00	Notre Dame d'Ourtiguët - Balade autour de l'Oulas et Roumignane	Robert F	11,5
19-avr.-16	13H00	Paulinet - Sentier du Chevreuil	Jocelyne-Serge	11
26-avr.-16	13H00	Ambialet - Mairie de Courris Blasou	Roland L	9
3-mai-16	13H00	Bor et Bar - Le Roc del Gorp	Jean S	10
10-mai-16	13H00	Livers Cazelles - Les chateaux départ cimetière	Solange-Anne Marie	12
17-mai-16	13H00	St Dalmazy-Brasc	Jocelyne-Serge	11
24-mai-16	8H30	Mouzieys Panens - sortie journée (départ 8H30)	Jocelyne-Serge	11
31-mai-16	13H00	Combefa	Marie Rose-André	12
7-juin-16	13H00	L'Andouquette - départ Palamandié	Jeannette-Henri	10
14-juin-16	13H00	Ambialet-La Resse Puech Cabot (dénivelé conséquent)	Roland L	9
21-juin-16	13H00	Quins - Circuit des Chapelles	Geneviève-Roland	10
28-juin-16	13H00	Milhars-Sentier de Bonan	Marie Rose-André	12

Vacances scolaires ou jours fériés

LES MARDIS APRES MIDI "PLUS"

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
05-avr	13H00	Sérenac St Cirgue <small>départ Serenac</small>	Francis	12
12-avr	13H00	Le cheval du Roy <small>départ La Roque</small>	Claude	13
19-avr	13H00	St Bauzille Campagnac Itzac <small>départ Itzac</small>	Francis	14
26-avr	8h15	A travers le vignoble gailacois <small>repas tire du sac.</small>	Francis	12
03-mai	13H00	La Libaudie	Jean François	13
10-mai	13H00	La Riviere Pont de Maux <small>départ Moulin de Bousac</small>	Jacques	12
17-mai	13H00	Castelpers Vallée du Giffou <small>départ Castelpers</small>	Claude	12
24-mai	13H00	St Salvy de Carcaves <small>départ St salvi</small>	Francis	12
31-mai	13H00	Port de la Besse La Plancade <small>départ Port de la Besse</small>	Jacques	14
07-juin	13H00	Castelnau Montmiral <small>départ Castelnau</small>	Huguette	12
14-juin	13H00	Pont de Laroque Bibal <small>départ pont de Laroque .</small>	L'EQUIPE	13
21-juin	13H00	Le Puech de Mordagne <small>départ eglise Livers Cazelle</small>	Fernand	14
28-juin	13H00	Villeneuve Los Castanhals <small>départ Villeneuve</small>	Jean François	13,5

Le groupe mardi + pratique la participation aux frais de covoiturage

Départ 13h place Marie Curie
Les Vacances Scolaires



Le jeudi des amis de Claudie

Contact : 06 30 71 28 71

Rando Patrimoine

Une rivière appelée Tarn,

Dates	Départ	Bref descriptif	Animateurs	Km
		Avril 2016 : Collines...Le Tarn coule...Collines		
07/04/2016	13 h-18 h	<u>Arthès</u> : 1895, le pont reliant Arthès à St. Juéry rend son tablier, Sabo, Hohenzollern...	Françoise Martine Maryse	12 km facile
14/04/2016		<u>Aspires</u> : Le Pinet, Le Pouget, La Jordanie , Lacroux. Ces hommes n'arrêtent pas de m'arrêter...	Michel Anne-Marie Claudie	11 km Moyen
21/04/2016	vacances	<u>Labastide de Lévis</u> : Vigie sur la plaine d'Aquitaine. Bastide rue. A visiter...	André Fabienne Michel	13 km facile
28/04/2016	vacances	<u>Penne</u> : Le Causse d'Anglars par les Grangettes, Quelle histoire que celle d'une goutte d'eau...	Claudie L'Equipe	12 km Moyen
		Mai 2016 : Chemins qui batifolent, se perdent en forêt		
Ascension Du 05 au 08- 2016	En étoile	<u>Le Causse Rouge</u> Plateau calcaire au Sud du Massif central entre le causse du Larzac et le Lévézou.		
12/05/2016	13 h – 18 h	<u>Parisot</u> : Les rues de Parisot empruntent les noms de cépage originaux. Loin de l'œil...	Guy Rosy	12 km facile
19/05/2016		<u>Mézens</u> : Là - à tribord - vous n'avez pas vu le château ?	André Chantal	12 km Moyen
26/05/2016		<u>Buzet</u> : Forêt comtale, forêt royale, bien national...	Claudie Joëlle Marie-Odile	13 km Facile
		Juin 2016 : 1926, le Tarn, rivière navigable sera déclassé		
02/06/2016	Retour tardif	<u>Ferrières</u> : Les pierres racontent un Sidobre, ardente histoire huguenote... Par le pont de Bézergues	Christiane Marie-Lise Clo	13 km Moyen
09/06/2016		<u>Villemur sur Tarn</u> : En 1922 « le Charlot » est l'ultime bateau à quitter Villemur...	Michèle.B Michèle.D Daniël	12 km Facile
16/06/2016	Départ : 13 h Retour tardif	<u>Albi</u> : <u>Dîner sur l'herbe</u> <u>En Gabarre</u> : d'Albi à Aiguelèze ... + petite balade, retour voitures	Simone Bernard L'Equipe	
23/06/2016	Petite journée 8.30 h Départ :	<u>Lassouts</u> : La tourbière de Canroute. Les highlands cattle... Repas tiré du sac	Gérard Claudie L'Equipe	15 km Moyen



Les jeudis après midi ("LES RAPIDOS")

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
7-avr.-16	13H30	Réalmon't l'Occitanie et L Paulin	CC	5,5
14-avr.-16	13H30	Le Sequestre - chemin des crêtes	C-B	6,5
21-avr.-16	13H30	Cestayrols - sentier des coteaux	R-F	6
28-avr.-16	13H30	Alban - circuit de la Capelanie	CC	7
5-mai-16	13H30	Ascencion		
12-mai-16	13H30	Roumegous - sentier des mures	M-R S	6
19-mai-16	13H30	Miolles - sentier des vergers	RL	5,5
26-mai-16	13H30	St Féreol - repas tiré du sac	M-M	7
2-juin-16	13H30	Frejairolles-sentier de la Gaugne	A-G	6
9-juin-16	13H30	Villeneuve?	M-RS	
16-juin-16	13H30	Ambialet - sentier de St Cirgue	RL	6,5
23-juin-16	13H30	Roquezezière journée buffet	CC	7
30-juin-16	13H30	Ambialet - sentier de Blasou	P-L	6,5

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

Dates	Départ	Circuits	Animateurs
6-avr.-16	13 H 45	CHEMIN DE BELLEGARDE	FRANCOISE
13-avr.-16	13 H 45	CHEMIN DE BELLEVUE	CLAUDE
20-avr.-16	13 H 45	VACANCES	
27-avr.-16	13 H 45	FREJAIROLLE	MARTINE
4-mai-16	13 H 45	VOIE VERTE	CLAUDE
11-mai-16	13 H 45	CHEMIN DE BELLEVUE	MARTINE
18-mai-16	13 H 45	ST JUERY CUNAC	CLAUDE
25-mai-16	13 H 45	VOIE VERTE	MARTINE
1-juin-16	13 H 45	SERENAC	MARTINE
8-juin-16	13 H 45	LAC ROUCAYRIE	CLAUDE
15-juin-16	13 H 45	LAC BANCALIE	MARTINE
22-juin-16	13 H 45	CHEMIN DE BELLEVUE	MARTINE
29-juin-16	13 H 45	FREJAIROLLE	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
1-avr.-16	9 H	LAC BANCALIE	CLAUDE
8-avr.-16	9 H	FREJAIROLLE	FRANCOISE
15-avr.-16	9 H	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
22-avr.-16	9 H	SAINT JUERY	CLAUDE
29-avr.-16	9 H	VACANCES	
6-mai-16	9 H	CHEMIN DE BELLEVUE	FRANCOISE
13-mai-16	9 H	CAP DECOUVERTE	CLAUDE
20-mai-16	9 H	CHEMIN DE BELLEVUE	MARTINE
27-mai-16	9 H	CAP DECOUVERTE	FRANCOISE
3-juin-16	9 H	CHEMIN DE BELLEVUE	MARTINE
10-juin-16	9 H	VOIE VERTE	FRANCOISE
17-juin-16	9 H	MOUYZIES	FRANCOISE
24-juin-16	9 H	CAP DECOUVERTE	MARTINE