



### 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 "Traditionnel" (entre 9 et 12 km): Rolland Lafitte (06 33 53 31 67) (Départ place de la Gare)

Mardi après midi "Plus" (entre 11 et 14 km plus rapides): Francis Fasan (05 63 55 03 61)

Jeudi après midi (rando patrimoine): Claudie Bou ( 06 41 59 46 82)( Départ place de la gare):

Jeudi après midi "les rapidos"(entre 6 et 8km marche tranquille) : Jean Claude Bravo (05 63 53 02 57)

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

**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

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**

- **10 septembre 2016** : Forum des associations

- **23 septembre 2016** : Assemblée générale du Capial

- **10 novembre** : Fête des châtaignes

- **12 novembre 2016** : Réunion annuelle de la section randonnée

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

#### **Randonnée – Sortie bien être:**

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 2016

**LES MATINEES DU DIMANCHE**

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
4-sept.-16	08H00	Petite journée: Le Lampy	Martine	17
		Matinée : le sentier des panoramas Labastide Dénat	Aimé ou autre bénévole	10
11-sept.-16	08H00	Mouzieys Panens Exposition de mounaques au château de Mouzieys.	Serge et Jocelyne	11
18-sept.-16	08H00	Penne, les Amiels (retour tardif)	Christiane/Richard	12,5
25-sept.-16	08H00	Sérénac : la méridienne (prévoir pantalon car chemin rempli de broussailles).	Pascale	
2-oct.-16	08H00	Rando santé Milhars		12
9-oct.-16	08H00	Petite journée : Rebourguil (chemin faisant)	Pascale	18
		Matinée : La Bancalié	Serge et Jocelyne	10
16-oct.-16	08H00	Le huit de Massals	Christiane/Richard	12
23-oct.-16	08H00	Circuit de l'Ouradou/ Lauretié	Anne	12
30-oct.-16	08H00	Moulares	Jean	13
6-nov.-16	08H00	Petite journée : Aussillon le puech d'Em Blanc	Jean	15
		Matinée : Fréjairrolles le sentier de la Gaugne	Aimé ou autre bénévole	11
13-nov.-16	08H00	Paulinet : le sentier des bergers	Pascale	12
20-nov.-16	08H00	Le Puech de Mordagne (Livers Cazels)	Martine	13
27-nov.-16	08H00	Labastide Solages	Jean	13
4-déc.-16	08H00	Monestié	Françoise	12
11-déc.-16	08H00	Lisle sur Tarn	Christiane/Richard	12
18-déc.-16	08H00	Villeneuve sur Vère	Anne	12
25-déc.-16	08H00	Cunac les 3 vallons	Pas d'animateur	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/ 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.**

**LES DIMANCHES APRES MIDI**

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
6-nov.-16	13H00	Chapelle des Planques (Tanus)	B . F . A	10,5
13-nov.-16	13H00	Entre Sauveté et Bastides	B . F . A	11
20-nov.-16	13H00	Brousse le Château (la Chapelle Cirice)	B . F . A	12
27-nov.-16	13H00	Cestayrols (Roumanou)	B . F . A	11,5
4-déc.-16	13H00	Castelnau de Lévis (sentier de Fonfrège)	B . F . A	11
11-déc.-16	13H00	Le Fraysse ( Lacalm)(Chapelle de Lacalm)	B . F . A	12
18-déc.-16	13H00	Point à Pitre ( Cordes)	B . F . A	12,5

B . F . A = Bernard, Fabienne , André



4ème trimestre 2016

**LES JOURNEES DU DIMANCHE**

Date	Départ	Circuit	Distance	Animateur	Km
<b><u>SEPTEMBRE</u></b>					
4-sept.-16	07.30	Lacaune – Roc du Montalet (ou autre)– IGN 24.43 O – Tarn à pied n°22 – Doc Roger Lacaune	62	Y.M	19
11-sept.-16	06.30	Puylaroque (82) – Rando occitane – Participation 3 €	82	CDRP 82	24 - 16
18-sept.-16	08.00	Saint Just et Château du Bosc – IGN 23.40.E - Doc Yvon	47	Y.M	22
25-sept.-16	07.00	Caroux	/	M.Y	/
<b><u>OCTOBRE</u></b>					
2-oct.-16	08.00	La boucle Quincinoise – Quins (12) (Participation 3€)	47	Club local	20
		Rando santé à Milhars (81)	50	/	17
9-oct.-16	08.00	Linéaire Saint-Juery - Ambialet	0	S.M.Y	26
16-oct.-16	07.00	Roquefort – Tournemire – Viala du Pas de Jaux Doc Roger + Topo Pays de Roquefort N° 25 et 30 – IGN 25.41.O	85	S.M.Y	22
23-oct.-16	07.00	Caroux	/	M.Y	/
30-oct.-16	07.00	Clairvaux (12) – Rando des châtaignes – Participation 3€	75	Club local	21
<b>Changement</b>	<b>Horaire</b>				
<b><u>NOVEMBRE</u></b>					
6-nov.-16	08.00	Lacrouzette sentier du petit train – Doc Roger Sidobre – IGN 23.43.ET	51	S.M.Y	24
13-nov.-16	07.00	Costes Gozon (12) (13km) + St-Victor et Melvieu (8km) – Pays de Roquefort n° 35 et 37 – IGN 24.41.E	76	S.M.Y	21
20-nov.-16	08.00	Cadalen – ronde du Gaillac primeur – participation 4 €	27	Gaillac rando	16 – 22
	07.00	Caroux	/	M.Y	/
27-nov.-16	07.30	Verfeil (82) - Guide sentiers Quercy Rouergue – Sentier PR1 (15 km) + portion PR2 (6 km)- IGN 22.40.O	50	S.M.Y	21
<b><u>DECEMBRE</u></b>					
4-déc.-16	08.00	Cahuzac/Vère – Vignobles et châteaux – Doc Roger –IGN 22.41.O	35	S.M.Y	18
11-déc.-16	07.30	Pradinas (12) – Chemins du cerf du loup et du mouflon –Doc Roger (classeur) – IGN 23.40.O	55	S.M.Y	22
18-déc.-16	08.00	Gaillac (81) – Les hauts de Gaillac – Tarn à pied n° 9 – IGN 22.41 et 22.42	34	S.M.Y	19
25-déc.-16	/	Le père Noël a été généreux déballez vos cadeaux.			

Nota : S = Serge – M = Michel Ehrhard – Y = Yvon





4ème trimestre 2016



**LES MARDIS APRES MIDI "Traditionnel" Départ Place de la Gare**

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
6-sept.-16	13H00	FABAS - Cambieu - Pech de l'err	Roland L	9
13-sept.-16	13H00	BRUNIQUEL Sentier du cabéou	Adrien B	11
20-sept.-16	13H00	CESTAYROLS	Serge B	9,5
27-sept.-16	13H00	SALLES -Agnès- StMartin de Cammarc	André/Gérard/Roland	12
4-oct.-16	13H00	LE FRAYSSE	Christian N	11
11-oct.-16	13H00	LES CABANES /VINDRAC	Geneviève/Roland M	12
18-oct.-16	13H00	MIRANDOL BOURGNOUNAC	Nicole S	11
25-oct.-16	13H00	CAHUZAC/VERE Chemin de la Vère à St Hussou	Serge B	12,5
1-nov.-16	13H00	Pas de randonnée proposée ( pas de dispo d'animateur)		
8-nov.-16	13H00	COTE BOISEE	Robert F	10
15-nov.-16	13H00	DENAT	André/MRose	10
22-nov.-16	13H00	SOUEL Sentier du Causse	Serge B	12
29-nov.-16	13H00	ROSIERES	Geneviève/Roland M	11
6-déc.-16	13H00	VIRAC La Virée Calcaire	Anne Marie/Solange/Gérard	10
13-déc.-16	13H00	BELLEGARDE Sentier des 3 Ruisseaux + Camin du téoulet	Robert F	11
20-déc.-16	13H00	CUNAC Sentier des 2 Vallons	Serge B	11
27-déc.-16	13H00	POUZOUNAC	Robert/ Roland	10,5

Ce groupe pratique le covoiturage

**LES MARDIS APRES MIDI "PLUS"**

Dates	Départ	CIRCUITS	Animateurs	Km
6-sept.-16	13H00	Penne Les Suquets départ Penne	Richard	13
13-sept.-16	13H00	La Bancalié sentier des Mineurs départ la Bancalié	Richard	13
20-sept.-16	9H00	<b>Journée :Sidobre sentier de Crémaussel départ Lac du Merle</b>	<b>Francis</b>	<b>15,5</b>
27-sept.-16	13H00	Trebas Fraissines départ Trébas	J François	13
4-oct.-16	13H00	Port de la Besse-La Placade départ port de la Besse	Jacques	14,5
11-oct.-16	9H00	<b>Journée : Sentier du ségala Ambialet valdéries départ Ambialet (Prévoir transfert véhicules)</b>	<b>Francis</b>	<b>18</b>
18-oct.-16	13H00	Milhars sent de ratarens départ Milhars	Francis	13,5
25-oct.-16	13H00	Le Segur sent La vaysse la Bartharie départ Le ségur	Richard	12
1-nov.-16		<i>Férié jour de Toussain - pas de rando</i>		
8-nov.-16	13H00	Carmaux Terre d' Ombre et Lumiere départ cap découverte	J François	12
15-nov.-16	9h00	<b>Journée : Sentier du ségala valdéries-La croix de Mille (prévoir transfert véhicules) départ Valdéries</b>	<b>Francis</b>	<b>14</b>
22-nov.-16	13H00	Fayssac Château de Mauriac départ Fayssac (dégustation Gaillac primeur)	Richard	11
29-nov.-16	13H00	Pouzenac départ Le Garric	Francis/Richard	
6-déc.-16	13H00	Arthes sentier des cretes départ St juéry	J François	13
13-déc.-16	9H00	<b>Journée : Sentier du ségala La croix de Mille-Pont de Thuries (prévoir tranfert véhicules) départ Croix de Mille</b>	<b>Jean francois</b>	<b>14</b>
20-déc.-16	13H00	Castelnau de Levis sent, des dunes départ Castelnau	J François/Richard	10,5
27-déc.-16	13H00	St Juéry "Surprise"	Richard	11

*Le groupe "Mardi plus" pratique la participation aux frais de covoiturage*

Tel utiles Francis 0645812091 - Richard 056353080 - J François 0563452175

Randonnée à la journée départ 9H00



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



Le jeudi des amis de Claudie  
Contact : 06 41 59 46 82

Sur le chemin de Tarnais remarquables  
4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2016  
**Rando Patrimoine**

Départ : Place de la gare : 13H

Dates	Départ	Bref descriptif	Animateurs	Km
<b>Septembre 2016</b>				
8-sept.-16	13H	<b>Le Masnau- Massugiès</b> : L'abbé Moutou	Clau, Chris	12km
15-sept.-16	13H	<b>Paulinet</b> : Famille de Paulin	Marie-Odile, André	12km
22-sept.-16	13H	<b>Camjac</b> : Toulouse- Lautrec, Château du Bosc	Clau, Clo, M-L, AM	11km
29-sept.-16	08H	<b>Journée : St.Antonin Noble Val</b> : Cirque de Bône, Trassadou	Michèle, Patric, J M	20km
	13H	<b>St Antonin Noble Val</b> : Circuit de Brousses	Clau, Fabienne	10km
<b>Octobre 2016</b>				
6-oct.-16	13H	<b>Burlat</b> : Adélaïde aux yeux de violettes	Michel D, Olga	12km
13-oct.-16	13H	<b>Penne</b> : Alexandre Viguié « Le Trrrrr de Penne »	Fabienne, André	12km
20-oct.-16	13H	<b>Saint-Pierre de Trivisy</b> : Landou, chansonnier	Anne-M, +Equipe	11km
27-oct.-16	08H	<b>Journée : Bozouls</b> : Le canyon de Bozouls	André, Clau, M B	20km,
<b>Novembre 2016</b>				
3-nov.-16	13H	<b>Saint Christophe</b> : Patron des voyageurs (Vaur)	Raymond, Bernard	12km
10-nov.-16	13H	<b>Saint-Cirgues</b> : Les Trencavels, « tranche bien »	Clau, Odile, André	11km
17-nov.-16	08H	<b>Journée : Marnaves</b> : Famille de Vindrac, Ch. Roquereine	Guy, Rosie	20km
	13H	<b>Labastide de Lévis</b> : Sicard d'Alaman	Clau, Fabienne	12km
24-nov.-16	13H	<b>Dégustation : Cahuzac sur Vère</b> : Domaine de Cahuc (2€)	Chris, Maryse	12km
<b>Décembre 2016</b>				
1-déc.-16	13H	<b>Réalmont</b> : Paulin Louisa,	Chantal, l'Equipe	11km
8-déc.-16	13H	<b>Saint Grégoire</b> : Boussac Jacques, « La Fabrica »	Christian, Claudie	12km
15-déc.-16	13H	<b>Mouziéys-Teulet</b> : André Poux « As de cœur » <b>Apéritif dînatoire</b>	Bernard, Simone	
29-déc.-16	13H	<b>(Vacances) Saint-Juéry</b> : Gausserand, évêque constitutionnel	L'Equipe	12km

**Remarques** : 3 journées sont organisées avec le maintien de la demi-journée, sauf Bozouls



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



4ème trimestre 2016

Les jeudis après midi ("LES RAPIDOS")

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
1-sept.-16	13H30	Fréfairolles - Sentier de la Gagne	BJC	6
8-sept.-16	13H30	Massals - Le 8 de Massals	BJC	6 ou 8,5
15-sept.-16	13H30	Orban	CC	7
22-sept.-16	13H30	Sieurac - Les terres blanches	AG	6
29-sept.-16	13H30	Laboutarié	FC	6
6-oct.-16	13H30	Cestayrol - Boucle de Roumanou	MV	5,5
13-oct.-16	13H30	Le Travet - Chemin des Vallées	PL	7,5
20-oct.-16	13H30	Pampelonne - Sentier des Crêtes	BJC	6
27-oct.-16	13H30	St Grégoire - Pont de Corbière	AMS	6
3-nov.-16	13H30	Sérénac - La forêt	BJC	6
10-nov.-16	13H30	Labastide de Dénat	BJC	6,5
17-nov.-16	13H30	Fayssac - Circuit FPL	BJC	6,5
24-nov.-16	13H30	Cunac - Sentier des 2 Vallons	AF	6
1-déc.-16	13H30	Cap découverte	HI	6
8-déc.-16	13H30	Castelnau de Lévis - Sentier du Carla	BJC	7
15-déc.-16	13H30	Rouffiac - Sentier de Maussens	CC	6
22-déc.-16	13H30	Dénat	RF	7
29-déc.-16	13H30	St Juéry - Chemin de Bellevue	JB	7,5



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

Date	Départ	Circuits	Animateur
21-sept.-16	13 H 45	Cap découverte Garric + initiation	Claude
28-sept.-16	13 H 45	Bancalié	Claude
5-oct.-16	13 H 45	Voie verte – ( éventuellement Initiation)	Martine
12-oct.-16	13 H 45	Fréjairrolles	Claude
19-oct.-16	13 H 45	Cap découverte	Martine
26-oct.-16	13 H 45	Chemin de bellevue	Martine
2-nov.-16	13 H 45	Mouyzies	Françoise
9-nov.-16	13 H45	Fréjairrolles	Martine
16-nov.-16	13 H 45	Cap découverte	Claude
23-nov.-16	13 H 45	Chemin des fontaines	Martine
30-nov.-16	13 H 45	Voie verte	Martine
7-déc.-16	13 H 45	Chemin de bellevue	Claude
14-déc.-16	13 H 45	Fréjairrolles	Martine
21-déc.-16	13 H 45	Voie verte	Claude
28-déc.-16	13 H 45	Chemin de bellevue	Martine

Martine Lasserre 07 79 82 31 09 . Claude Canitro 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.

**MARCHE NORDIQUE -LES VENDREDI MATIN (RDV parking médiathèque)**

Date	Départ	Circuits	Animateur
16-sept.-16	9 H	Cap découverte + initiation	Claude
23-sept.-16	9 H	Fréjairrolles	Françoise
30-sept.-16	9 H	Chemin des fontaines	Claude
7-oct.-16	9 H	Saint Juéry Cunac	Françoise
14-oct.-16	9 H	Cap découverte	Claude
21-oct.-16	9 H	Chemin de bellevue	Claude
28-oct.-16	9 H	Voie verte	Martine
4-nov.-16	9 H	Cap découverte	Françoise
11-nov.-16	9 H	Chemin de bellevue	Martine
18-nov.-16	9 H	Bancalié	Claude
25-nov.-16	9 H	Voie verte	Martine
2-déc.-16	9 H	Lac roucayrié	Claude
9-déc.-16	9 H	Mouzyziés	Françoise
16-déc.-16	9 H	Cap découverte garric	Claude
23-déc.-16	9 H	Chemin de bellevue	Françoise
30-déc	9 H	Chemin de bellevue	Martine