



1ere trimestre 2017

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:

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) (départ place de la gare)

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)
(départ place de la gare)

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 : 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**

- 15 janvier 2017 : Loto Occitan
- 18 février 2017 : Loto du Capial
- 19 mars 2017 : Trail des forgerons
- 21 mai 2017 : Rando challenge

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





1ere trimestre 2017

LES MATINEES DU DIMANCHE

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
08-janv	8h	Saint Jean de Lacalm	Jean	12
15-janv	8h	Teulet/ Bellegarde	Françoise/Christiane	12
22-janv	8h	Saint-Sernin : Circuit des Monts	Pascale	12
29-janv	8h	Fayssac	Anne	11
05-févr	8h	Damiatte : <u>Petite journée</u> :Le circuit boisé de la capelle <u>Matinée</u> : Le circuit des plateaux (retour tardif)	Pascale	19 13,5
12-févr	8h	Mont Roc par le Plo Saint-Jean	Christiane/Martine	12
19-févr	8h	Sérénac par Saint-Cirgues	Christiane/Martine	12
26-févr	8h	Saint-Paul d'Arifat	Pascale	13
05-mars	8h	Lespinassole	Jean	12
12-mars	7h	<u>Grande journée</u> avec le groupe du dimanche : Pic de Nore ou en fonction du climat	Serge	
		<u>Petite journée</u> Saint Antonin Noble Val	Anne	
	8h	<u>Matinée</u> : Le Travet	Françoise	
19-mars		Trail des forgerons		
26-mars	8h30	<u>Petite journée</u> : Campagnac avec le groupe du dimanche après-midi (2 boucles) <u>Matinée</u> : Campagnac (1 boucle)	André André	12

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
8-janv.-17	13H00	Teulet	B . F . A	10
15-janv.-17	13H00	Noailhe - Sentier Roumanou	B . F . A	9
22-janv.-17	13H00	Fenols	B . F . A	11
29-janv.-17	13H00	St Gemme	B . F . A	11
5-févr.-17	13H00	Moulares	B . F . A	12,4
12-févr.-17	13H00	Brasc - St Dalmazy	B . F . A	10
19-févr.-17	13H00	Naucelle - Entre Sauveté et Bastides	B . F . A	10
26-févr.-17	13H00	Tanus - Las Planques	B . F . A	10,5
5-mars-17	13H00	Plaisance - Le Suc d'Armont	B . F . A	11,5
12-mars-17	13H00	Servies - Le pas du Loup	B . F . A	10
19-mars-17	13H00	Trail des Forgerons		
26-mars-17	08H30	Petite journée - Campagnac - (repas tiré du sac)	B . F . A	18

B . F . A = Bernard, Fabienne , André



LES JOURNEES DU DIMANCHE

Date	Départ	Circuit	Distance	Animateur	Km
JANVIER					
08.01.17	08.00	Puylaurens – boucles de la Rigaudié et Ardialle-- Doc Roger classeur - IGN 22.43.E	58	S.M.Y.	20
15.01.17	08.00	Boissezon – chaos de la Balme à St-Salvy – Doc Roger + dossier Sidobre – IGN 23.43.ET	61	S.M.Y.	18
22.01.17	08.00	Saint-Izaire à Bournac – Doc Roger classeur – IGN 24.41.E	54	S.M.Y.	20
29.01.17	07.30	Revel – Saint Ferréol – sentier des sommets – doc Roger – guide rando St-Ferréol Montagne Noire – IGN 23.44.0T	72	S.M.Y.	19
FEVRIER					
05.02.17	08.00	Saint Sever du Moustier – Sentier de Cande et chemin des Catous –IGN 24.42.O et E	59	S.M.Y.	20
12.02.17	07.30	Pont de l' Arn – les Hauts de la Môle et Fontaine d' Artigue – Doc Roger fiches rando Tarn – IGN 23.44.ET	70	S.M.Y.	24
19.02.17	08.00	Villeneuve sur Vère – la tournée du facteur – IGN 22.41.E – Fiche rando Tarn.	20	S.M.Y.	22
26.02.17	07.30	Moyrazès ouest – Les Planques Aiguevive – doc Roger (classeur + opuscule circuits 6 et 6A p.15 – IGN. 23.39 E	61	S.M.Y.	20
M A R S					
05.03.17	07.30	Bruniqueil à Penne – doc Yvon – IGN. 21.41.E	60	Y	20
12.03.17	07.00	Castans – boucle des panaoramas par pic de Nore (départ église de Pradelles Cabardès) – doc Roger –IGN 23.44.ET	87	S.M.Y.	22
19.03.17	08.00	Saint-Juéry - Trail des forgerons -	0	Lo Capial	20
26.03.17	07.30	Villefranche de Rouergue – de l'Algouse à l'Alzou – En pays Villefranchois circuit 7 –22.39.E	65	Caude Austruy	25

Info : Il y aura certainement un week-end raquettes en janvier et février en fonction enneigement, date et lieu seront communiqués u
- **Changement horaire le 26 mars + 1 heure**

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



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





Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
3-janv.-17	13H00	Rouffiac - Puech de Mourens	Robert F/Roland L	9,5
10-janv.-17	13H00	Lomers - Sentier du vieux chêne	Nicole H	12
17-janv.-17	13H00	Técou - Sentier des clochers	Robert F	10,5
24-janv.-17	13H00	Labastide Dénat - Sentier des panorama	Serge B	10,5
31-janv.-17	13H00	Villeneuve sur Vère- Tournée du facteur (1ère partie)	Solange A/Marie/Gérard	12
7-févr.-17	13H00	Bonneval	Roland L	11
14-févr.-17	13H00	Cordes - La meulière de Clairac	André B/M Rose	12
21-févr.-17	13H00	St Jean Delnous	Serge B	10,8
28-févr.-17	13H00	Trébas - Sentier de Gaycre	Nicole H	10
7-mars-17	13H00	Campagnac	Solange A/Marie/Gérard	12
14-mars-17	13H00	Roumegous	Micou/Geneviève/Nicole	9,5
21-mars-17	13H00	Mailhoc	Solange A/Marie/Gérard	11
28-mars-17	13H00	Castelnau de Montmirail-Sentier du Château de Lagarde	Serge B	12,5

Ce groupe pratique le covoiturage

Vacances scolaires

LES MARDIS APRES MIDI "PLUS"

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
3-janv.-17	13H00	Fréjairolles ch de la Gagne (dép Fréjairolles)	Jeanine	10
10-janv.-17	13H00	Ambialet la borie grande (dép La Condomine) (prévoir la frontale)	Richard	12
17-janv.-17	9H00	Lomers les Archeologue + le vieux chene (dép Lomers)	Francis/J.François	18
24-janv.-17	13H00	Lautrec Puycalvel (dép St Martin)	Richard	13
31-janv.-17	13H00	Le Travet ch des Vallées (dép le Travet)	Francis	10
7-févr.-17	13H00	Labastide Dénat sent des Panoramas (dép Labastide Dénat)	Richard	11
14-févr.-17	13H00	Carlus le Sequestre sentier des cretes (Départ Carlus)	Jean François	12
21-févr.-17	9H00	Plaisance (dép Plaisance)	Francis	18
28-févr.-17	13H00	Cordes les Sarmazes (dép Cordes)	Jacques	12
7-mars-17	13H00	Mouzie Panens (dép Mouziès)	Richard/Francis	13
14-mars-17	9H00	Arifat Lagrifoul (dép Lagrifouls)	Francis/Richard	18
21-mars-17	13H00	Dans le Vignoble Gaillacois Allos (dép Allos)	Bernard B	12
28-mars-17	13H00	Miolles (dép Miolles)	Martine/Francette	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 9h



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



Sur le chemin de Tarnais remarquables

1er trimestre 2017

Rando patrimoine

Le jeudi des amis de Claudie

Départ : place de la gare Saint Juéry : 13 H

N° tel : 06 41 59 46 82

Dates	Départ	Bref descriptif	Animateurs	Km
JANVIER 2017				
5-janv.-17	13h	<u>Arthès</u> : Mme de Saliès, <i>La Comtesse d'Isembourg</i>	Clau + l'Equipe	12
12-janv.-17	13h	<u>Saint-Cirgues</u> : Sales Laterrière, <i>Emigré français</i>	André, Fabienne	12
19-janv.-17	13h	<u>Lautrec</u> : Lautrec, <i>familles du Xe-XXe siècles</i>	Clau, Joelle	13
26-janv.-17	13h	<u>Padies</u> : Michel Juliard, <i>Sculptures, Bornes</i>	L'Equipe	12
FEVRIER 2017				
2-févr.-17	13h	<u>Assac</u> : <i>Le Catelas de Castelpanis</i>	Clau, + l'Equipe	11
9-févr.-17	13h	<u>Albi, Le Garric</u> : Grand Emile, <i>Ingénieur Minier</i>	Michèle + Odile	12
16-févr.-17	journée 8h-18h	<u>Penna-Cabéou</u> : <i>Frédégonde-Brunehaut, rivalettes</i> repas tiré du sac	Michèle, Guy, Roseline	19
23-févr.-17	13h	<u>Alban-Ville-Franche</u> : L. Durand , <i>Une idée folle</i>	Clau + B.Armand	12
MARS 2017				
2-mars-17	13h	<u>Roquecourbe</u> : <i>Le petit père Combes « Bouffeur de...</i>	M-O, Michèle	11
9-mars-17	13h	<u>Arifat Roquegardié</u> : <i>Les Bouillous, les 3 belles</i>	Michel, Olga,	12
16-mars-17	13h	<u>Virac</u> : Pierre Viguié, <i>imagier, sculpteur</i>	Christiane + les Copines	12
23-mars-17	journée 8h-18h	<u>Saint-Antonin</u> : <i>La Gourgue Le cirque de Nibouzou, Le Bosc, le Roc Deymiè</i>	Michèle + les copains	20
	13h-18h	<u>Saint-Antonin</u> : <i>le cirque de Nibouzou.....</i>	Clau+Fabienne	11
31/03/2017	13h	<u>Damiatte</u> : G. Vedel « <i>Pilote oublié</i> » <i>Plateaux</i>	Clau + Danièle	12

Information :

Les mardis de 13h-17h, Place de l'ancienne gare, Saint-Juéry : Prospection et Lecture de Cartes



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



1ere trimestre 2017

Les jeudis après midi ("LES RAPIDOS")

Dates	Départ	Circuits	Animateurs	Km
5-janv.-17	13H30	Albi - Lasbordes	B Paulin	5,9
12-janv.-17	13H30	Terzac - Sentier des demoiselles	JC Bravo	7
19-janv.-17	13H30	Castelnau de Lévis - Sentier de Fonfrègues	A.B.Volontés	6,5
26-janv.-17	13H30	Rosières - Sentier du Cérou	JC Bravo	6
2-févr.-17	13H30	Souel - Sentier des Sarmazes	RF-RL-JCB	6
9-févr.-17	13H30	Labastide de Dénat	JC Bravo	6,5

16-févr.-17	13H30	Carmaux - La Roucarié	Nelly-Paulette	6
23-févr.-17	13H30	Mailhoc - Réservoir de Fonrogue	Adrien Bergonnier	6
2-mars-17	13H30	Lombers - Sentier des archéologues	JC Bravo	5,5
9-mars-17	13H30	Salies - Le Saliéssol	Annie Gisquet	6,2
16-mars-17	13H30	Cestayrols - Boucle de Roumanou	JC Bravo	5,5
23-mars-17	13H30	Alban - Sentier de la Capelanié	A.B.Volontés	6
30-mars-17	13H30	Lamiliarié - Sentier des Gallo Romain	JC Bravo	6,5

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

Date	Départ	Les mercredis après midi	Animateur
4-janv.-17	13 H 45	Saint Juéry / le Go	Martine
11-janv.-17	13 H 45	Voie verte lombers	Claude
18-janv.-17	13 H 45	Chemin de bellevue	Claude
25-janv.-17	13 H 45	Chemin des Fontaines	Martine
1-févr.-17	13 H 45	Voie verte	Martine
8-févr.-17	13 H 45	Chemin de Bellevue	Martine
15-févr.-17	13 H 45	Plaine du Go	Claude
22-févr.-17	13 H45	Carlus	Claude
1-mars-17	13 H 45	Chemin de Bellevue	Martine
8-mars-17	13 H 45	Frejairolles	Claude
15-mars-17	13 H 45	Teulet	Françoise
22-mars-17	13 H 45	Voie verte 2	Claude
29-mars-17	13 H 45	Saint Juéry/le go	Martine

MARCHE NORDIQUE -LES VENDREDIS MATIN (RDV parking médiathèque)

Date	Départ	Les vendredis matin	Animateur
6-janv.-17	9 H	Plaine du Go	Françoise
13-janv.-17	9 H	Cap découverte cagnac	Claude
20-janv.-17	9 H	Cunac	Françoise
27-janv.-17	9 H	Cap découverte	Claude
3-févr.-17	9 H	Chemin de bellevue	Martine
10-févr.-17	9 H	Saint Juéry / le Go	Martine
17-févr.-17	9 H	Chemin des fontaines	Claude
24-févr.-17	9 H	Cunac	Claude
3-mars-17	9 H	Cap Decouverte	Françoise
10-mars-17	9 H	Chemin de Bellevue	Martine
17-mars-17	9 H	Voie Verte	Françoise
24-mars-17	9 H	Saint Juéry le Go	Martine
31-mars-17	9 H	Bancalie	Claude