



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



2ème 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**

23 avril : Rallye du Viaur

14 mai : Rando Occitane à Cap Découverte

25 juin : Repas de fin de saison

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

Randonnée – Sortie bien être:

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

- **en septembre et juin, départ à 8h45** (randonnée le matin)

- **A partir du 2 octobre, départ à 13h45** (randonnée l'après midi)



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



2ème trimestre 2017

LES MATINEES DU DIMANCHE

| Dates | Départ | Circuits | Animateurs | Km |
|------------------------------|--------|--|----------------------|------------|
| 02-avr | 8h | Padiès | Christiane/Richard | 12,5 |
| 09-avr | 8h | Milhars/Le Riols | Anne | 12 |
| 16-avr | 8h | Sentier du Ségala (linéaire) | Martine | 12 |
| 17-avr Lundi de Pâques | 8h | Petite journée : Cirque de Tournemire | Pascale | 15 |
| 23-avr | 8h30 | Journée : Rallye du Viaur Matinée ou journée organisée par Viaur Vivant (retour très tardif pour la matinée). Possibilité de repas environ 8€ | | 20 |
| 30-avr | 8h | Lespinassoles | Jean | 12 |
| 07-mai | 8h | Virac | Christiane/Richard | 12 |
| 14-mai | 8h | Rando occitane Cap Découverte | | |
| 21-mai | 8h | Petite Journée : Lou Cami De La Sébo Matinée : Lombers le vieux chêne | Club Lautrec Aimé | 20 11,5 |
| 28-mai | 8h | Rabastens | Jean | |
| 04-juin | 8h | Andouquette | Richard | 12 |
| 11-juin | 8h | Manhac (quelques descentes raides) | Pascale | 12 |
| 18-juin | 8h | Vaquier : entre les vignes le Sérapias en cœur (retour tardif) | Martine/ Françoise | 12 |
| 25-juin | 8h | Repas de fin de saison | | |
| 02-juil | 8h | Durenque : la pyramide du Lagast Retour tardif (possibilité de finir la journée par un pique-nique à Villefranche de Panat) | Pascale | 13 |

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.**



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



2ème trimestre 2017

LES JOURNEES DU DIMANCHE

| Date | Départ | Circuit | Distance | Animateur | Km |
|------------------------------|--------|---|----------|---------------|----|
| <u>A V R I L</u> | | | | | |
| 02/04/2017 | 08.00 | Saint Sever du Moustier – sentier de Cande et chemin des Catous – IGN 24.42 O et E | 59 | M Y | 20 |
| 09/04/2017 | 07.00 | Canac – Le plo de Canac + face sud du Merdelou – Tarn à pied N° 24 + doc Roger – IGN 25 43.OT | 83 | S .R. | 19 |
| 16/04/2017 | 07.00 | Sainte Eulalie d'Olt – Les plus beaux villages de l'Aveyron à pied circuit 9 et 10 – IGN 25.38 O et E – 25.39.E | 110 | S.M.Y | 20 |
| 17/04/2017 | 07.00 | Saint Izaire – Rando gourmande (participation 9 €) | 55 | Club local | 22 |
| 23.04.17 <i>élections</i> | 08.45 | Rives du Viaur (avec section canoé kayak) – départ pont de la Vicasse – Inscription repas 8 € avant le 7/04 | 44 | Viaur vivant | 20 |
| 30/04/2017 | 07.00 | Caroux | / | M | / |
| <u>M A I</u> | | | | | |
| 07/05/17 <i>élections</i> | 09.00 | Fraissines – Combradet – doc Roger – IGN 23.41 E et 24.41 O | 39 | S.M.Y | 20 |
| 14/05/2017 | 08.00 | Cap découverte – Rando occitane | 12 | C.D.R.P | 20 |
| 21.05.17 | 06.30 | “Cami de la sébo » - linéaire de Mazamet à Labastide Esparbarenque (11)- Programme suivra en temps voulu | 69 | M.J.C Mazamet | 19 |
| 28/05/2017 | 07.00 | Caroux | / | M | / |
| <u>J U I N</u> | | | | | |
| 04/06/2017 | 07.30 | de Bruniquel à Penne – doc Yvon - IGN 22.41 E | 60 | Y | 20 |
| 11.06.17 <i>élections</i> | 09.00 | Lacrouzette – le Sidobre – Doc Michel – IGN 23 44 ET | 50 | M | 20 |
| 18.06.17 <i>élections</i> | 09.00 | Pousthomy – Combret – Pays de Roquefort n° 7 – IGN 24 42 O | 53 | S.M.Y | 20 |
| 25.06.17 | / | Repas fin de saison | / | / | / |

Nota : .S.Y.M.R – Serge – Yvon – Michel Ehrhard - Roger



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



2ème trimestre 2017



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

| Dates | Départ | Circuits | Animateurs | Km |
|------------|--------|--|------------------------|----|
| 04/04/2017 | 13h | <u>PONT DE CIROU/PRUNET (Parking réduit remplir les voitures au maximum)</u> | Solange/Gérard/ | 12 |
| 11/04/2017 | 13h | <u>MONTREDON LABESSONNIE Sentier du Budel</u> | Gérard T/Robert F/Rol | 12 |
| 18/04/2017 | 13h | <u>LE TRAVET</u> | Pierre L/Robert/Gérard | 11 |
| 25/04/2017 | 13h | <u>DECOUVERTE Ombre et Lumière</u> | NicoleH | 12 |
| 02/05/2017 | 13h | <u>VINDRAC/TONNAC (départ gare de Cordes/Vindrac côté Tonnac)</u> | Solange/Gérard/ | 11 |
| 09/05/2017 | 13h | <u>L'ANDOUQUETTE (départ Palamandié)</u> | Henri/Jeanette | 10 |
| 16/05/2017 | 13h | <u>PLAISANCE Sentier de St Laurent</u> | Roger M | 9 |
| 23/05/2017 | 13h | <u>BONNEVAL Variante</u> | Robert F | 11 |
| 30/05/2017 | 13h | <u>MILHARS</u> | Adrien B/André B | 12 |
| 06/06/2017 | 13h | <u>JOURNEE FESTIVE AMBIALET ou autre Départ 8h30 (Précisions fournies ultérieurement)</u> | Nicole H | 11 |
| 13/06/2017 | 13h | <u>ALOS (La Côte)</u> | Gérard T/Roland L | 11 |
| 20/06/2017 | 13h | <u>MASSALS le huit de Massals</u> | Robert F | 11 |
| 27/06/2017 | 13h | <u>TREBAS</u> | André B | 12 |
| 04/07/2017 | 13h | <u>MONTREDON LABESSONNIE Sentier Lagriffoul Lieu dit Croix duCapello (Départ à 8h à cause de la chaleur) possibilité de repas tiré du sac 'Précisions fournies ultérieurement)</u> | Robert F/Roland L | 12 |

Ce groupe pratique le co-voiturage
Vacances scolaires

LES MARDIS APRES MIDI "PLUS"

| Dates | Départ | Circuits | Animateurs | Km |
|----------|--------|---|------------|----|
| 04/04/17 | 13H00 | Jouqueviel sent l'Ouradou | Francis | 13 |
| 11/04/17 | 13H00 | Padies | Richard | 13 |
| 18/04/17 | 9H00 | Rabastens sent de la Plaine | François | 20 |
| 25/04/17 | 13H00 | Gaycre Assac | J François | 12 |
| 02/05/17 | 13H00 | Pradinas | Claude | 12 |
| 09/05/17 | 8H30 | Bach sent des Phosphatieres - Retour tardif | Richard | 17 |
| 16/05/17 | 13H00 | La Colombarié | Bernard B | 12 |
| 23/05/17 | 13H00 | Virac | Richard | |
| 30/05/17 | 13H00 | Soulage Villelongue | Jacques | 13 |
| 06/06/17 | 13H00 | Mouzie Panens | Francis | 13 |
| 13/06/17 | 13H00 | Le Viar de la Roque à la Besse | François | 14 |
| 20/06/17 | 9h00 | Mt de Lacaune Nages | Francis | 20 |
| 27/06/17 | 13H00 | Paulinet sent du chevreuil | Richard | 12 |

Le groupe "Mardi plus" pratique la participation aux frais de covoiturage
Tel utiles Francis 0645812091 - Richard 0563530807 - J François 0563452175

Vacances scolaire
Randonnées à la journée



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



Les amis du jeudi de Claudie

Contact : 06 41 59 46 82

Rando patrimoine

2ème trimestre 2017

Sur le chemin de Tarnais remarquables

| Dates | Départ | Bref descriptif | Animateurs | Km |
|------------|---------------------|---|-------------------------|-----------|
| | 13h | avr-17 | | |
| 06/04/2017 | Vacances | <u>Berlats</u> : Le Puech dels Carboniès, | Robert, Guy | 12km |
| 13/04/2017 | Vacances | <u>Le Verdier</u> : Les fresques de Nicolaï Greschny | Claudie, Chris | 12km |
| 20/04/2017 | 13h | <u>St.-Gemme</u> : Les Carbonniers, G.de Solages | Fabienne, André | 12km |
| 27/04/2017 | 13h | <u>Giroussens</u> : Lucie Bouniol. Femme pour l'art | Claudie, Marie-Odile | 11km |
| | | mai-17 | | |
| 04/05/2017 | Journée | <u>08h-Montagne noire</u> , par monts et par vaux | Michèle et l'équipe | 18km |
| | 13h | <u>Andillac</u> , Eugénie Guérin | Claudie, Marie Odile | 12km |
| 11/05/2017 | 13h | <u>Graulhet</u> : Ravari Georges, mégissier | Bernard, Raymond | 11km |
| 18/05/2017 | 13h | <u>Vindrac</u> : Les Terres Rouges de mon oncle | Daniel, Jean-Luc | 12km |
| 25/05/2017 | Réunion 16/05/17 | <u>Le massif de la Clape</u> : du 25 au 28 mai 2017 Lo Capial | Claudie, Michèle, Maïté | En étoile |
| | | juin-17 | | |
| 01/06/2017 | 13h | <u>Camboulazet</u> : Site paradisiaque de Versailles | Suzanne, Claude | 11km |
| 08/06/2017 | 08h Journée | <u>Villefranche de Panat</u> : Du barrage à la Tour Repas tiré du sac | Raymonde, Claudie | 18km |
| 15/06/2017 | 13h | <u>Le Travet : Costes Auriès</u> Apéritif dinatoire | L'Equipe | 12km |
| 22/06/2017 | 13h | <u>Le Sidobre</u> : Par Monts et par Vaux | Dédé et Christiane | 11km |
| 29/06/2017 | 13h | <u>Pousthomy-la Verdolle</u> : N.D, d'Orient | Claudie et l'équipe | 13km |



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



2ème trimestre 2017

Les jeudis après midi ("LES RAPIDOS")

| Dates | Départ | Circuits | Animateurs | Km |
|--------------|---------------|--|-------------------|-----------|
| 6-avr.-17 | 13H30 | Carlus - Les coteaux | Anne Marie | 6 |
| 13-avr.-17 | 13H30 | SERENAC - les narcisses | Jean Claude | 6 |
| 20-avr.-17 | 13H30 | ARIFAT par la Fumade | Claudie- JC | 6,3 |
| 27-avr.-17 | 13H30 | SALLES SUR CEROU -vallée de la croisade | | 6 |
| 4-mai-17 | 13H30 | LESCURE - la cote boisée et ses clochettes | Jean Claude | 7 |
| 11-mai-17 | 13H30 | TREBAS - Les sources thermales | Jacques-JC | 7 |
| 18-mai-17 | 13H30 | MOUZIEYS TEULET - lou cami de THEOULET | | 7,5 |
| 25-mai-17 | 13H30 | Asension - AMBIALET sentier St Cirque | Jean Claude | 6,5 |
| 1-juin-17 | 13H30 | TANUS - Le vieux TANUS | Jean Claude | 8 |
| 8-juin-17 | 13H30 | MARSSAL - Les hauts de PRECONTAL | Pierre | 6 |
| 15-juin-17 | 13H30 | VILLEFRANCHE D'ALBI- circuit de JAURES | Pierre | 6 |
| 22-juin-17 | 9H00 | PAR MONTS ET PAR VAUX | Jean Claude | |
| 29-juin-17 | 13H30 | ITZAC - d'un moulin à l'autre | Adrien - JC | 6 |

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

| Date | Départ | Circuits | Animateur |
|-------------|---------------|-----------------------|------------------|
| 05-avr | 13 H 45 | Voie verte | Martine |
| 12-avr | 13 H 45 | Cap Decouverte | Françoise |
| 19-avr | 13 H 45 | Lac de la roucarié | Claude |
| 26-avr | 13 H 45 | Cap découverte cagnac | Claude |
| 03-mai | 13 H 45 | Marsal | Martine |
| 10-mai | 13 H 45 | Fréjairolles | Claude |
| 17-mai | 13 H 45 | Serenac | Martine |
| 24-mai | 13 H45 | Teulet | Françoise |
| 31-mai | 13 H 45 | Chemin de Bellevue | Martine |
| 07-juin | 13 H 45 | Bancalié | Claude |
| 14-juin | 13 H 45 | Cap découverte | Claude |
| 21-juin | 13 H 45 | Sérénac | Martine |
| 28-juin | 13 H 45 | Fréjairolles | Martine |

Martine Lasserre 07 79 82 31 09

Claude Canitrot 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 VENDREDIS MATIN (RDV parking médiathèque)

| Date | Départ | Circuits | Animateur |
|-------------|---------------|----------------------------|------------------|
| 07-avr | 9 H | Marsal | Martine |
| 14-avr | 9 H | Terre Clapier | Françoise |
| 21-avr | 9 H | Chemin de bellevue | Claude |
| 28-avr | 9 H | Cap découverte | Claude |
| 05-mai | 9 H | Voie verte | Martine |
| 12-mai | 9 H | Cunac | Françoise |
| 19-mai | 9 H | Lac Roucayrié | Martine |
| 26-mai | 9 H | Barrage de fontbonne | Claude |
| 02-juin | 19 H | Episcopale (semi-nocturne) | Albi/Claude |
| 09-juin | 9 H | Castelnau de levis | Claude |
| 16-juin | 9 H | Cap Decouverte | Françoise |
| 23-juin | 9 H | Fréjairolles | Martine |
| 30-juin | 9 H | Marsal | Martine |