



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
A V R I L					
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	/
M A I					
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	/
J U I N					
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

Rando patrimoine

Contact : 06 41 59 46 82

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	Frejairolles	Claude
17-mai	13 H 45	Serenac	Martine
24-mai	13 H 45	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