



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



4ème 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:

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): Richard Boccognani (05 63 53 08 07)

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

Jeudi après midi "Rando douce"(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 de 20%

09 septembre : Forum des associations à St Juéry

15 septembre : Assemblée générale du CAPIAL

17 septembre : 30 ans du CDRP 81

15 octobre : Rando Challenge à St Juéry

22 octobre : Rando octobre rose St Juéry

28 octobre : Assemblée 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 **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**



4ème trimestre 2017

Les matinées du dimanche

| Dates | Départ | Circuits | kms | Animateurs |
|-------|--------|--|--------------|-----------------------|
| 03/09 | 8h | Puycelsi | 10km | Anne |
| 10/09 | 8h | Les ardoisières : départ col de Sié | 11km | Pascale, Martine |
| 17/09 | 8h | 30 ans du CDRP : rando patrimoine Albi ou Journée : Bournazel avec visite d'un château | 13km | CDRP Anne |
| 24/09 | 8h | Vallée sauvage du Dadou | 12km | Christiane, Martine |
| 01/10 | 8h | Hautpoul : randonnée avec le groupe de Françoise Peixoto « Association rando Ste Marinoise » Atteindre le parking d'Hautpoul par la D118. Matinée : chemin des passes (quelques descentes raides, retour tardif pour ceux qui ne souhaitent faire que la matinée). Après midi : chemin des fontaines d'Hautpoul | 11km 4km | Pascale |
| 08/10 | 8h | Salvetat Peyrales : le pont de la Roque | 10,5km | Richard |
| 15/10 | 8h | Rando challenge Saint Juéry | | Lo Capial |
| 22/10 | 8h | Saint-Juéry : octobre rose Vaquier : retour tardif | 11km | Jean Martine |
| 29/10 | 8h | Lac de Fontbonne : nouveau circuit | 12,2km | Christiane, Richard |
| 05/11 | 8h | Petite journée : Belcastel Matinée : Carlus | 18km 10km | Jean Aimé ou autre |
| 12/11 | 8h | Château du Cayla | 10km | Anne |
| 19/11 | 8h | Alos | 13km | Christiane, Richard |
| 26/11 | 8h | Padiès | 11,5 km | Jean, Christiane |
| 03/12 | 8h | Assac | 11km | Pascale |
| 10/12 | 8h | Ambialet-Fabas linéaire | 12km | Jean |
| 17/12 | 8h | Fauch : chemin des Puechs en Assou | 12km | Martine |
| 24/12 | 8h | Terre Clapier | 10km | Françoise |
| 31/12 | 8h | Sieurac-Laboutarié | 12km | Christiane, Richard |

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**



PROGRAMME RANDO - 4° TRIMESTRE 2017 - DIMANCHE à la JOURNEE

| Date | Départ | Circuit | Dist | Animateur | Km |
|-------------------------|--------|--|------|-----------------------------|----|
| SEPTEMBRE | | | | | |
| 03.09.17 | 08.00 | Castans (11) - boucle des ruisseaux + boucle du Quiersboutou – IGN 23 44 ET | 93 | Michel | 19 |
| 10.09.17 | 07.00 | Lacaune – Fête randonnée des monts de Lacaune Participation 5 € - Renseignements 05.63.37.04.98 | 62 | Club local | 19 |
| 17.09.17 | 08.00 | Albi – 30 ans du CDRP – domaine de la Mouline – Renseignements 05.63.47.73.06 - Mail suivra | / | CDRP 81 | / |
| 24.09.17 | 07.30 | Saint Georges de Luzençon (12) – Doc Roger – IGN 25.41.O | 92 | Serge | 18 |
| OCTOBRE | | | | | |
| 01.10.17 | 07.30 | Castres „Gourjade“ – Rando Santé Mutualité – Renseignements 05.63.47.73.06 | 47 | ASPTT Castres | ? |
| | 08.00 | Quins (12) – La boucle Quinoise – Participation 3 € | 48 | Club local | 20 |
| 08.10.17 | 07.00 | Canac (81) – Le plo de Canac + face sud du Merdelou – Tarn à pied N° 24 + doc Roger – IGN 25.43.OT – 25.42.O | 83 | Yvon | 19 |
| 15.10.17 | 08.00 | Saint Juery (81) – Rando challenge | / | Lo Capial | / |
| 22.10.17 | 07.00 | Vieussan (34- Doc Roger- IGN 25.44.O- dénivelé 1000 m | 110 | Michel | 18 |
| | 08.00 | Saint Juery (81) « octobre rose à l'Albaret » | / | / | / |
| 29.10.17 chang.heure | 08.00 | Caylus (82) – Boucle de St-Amans + rocher tremblant- Guide sentiers Quercy Rouergue N° 6 et 7 – IGN 21 40 E | 70 | Claude | 22 |
| NOVEMBRE | | | | | |
| 05.11.17 | 07.00 | Sales (81) – Fontaine des 3 évêques + partie forêt de Beson – Doc Roger – IGN 23.44 et 24.44 ET | 93 | Michel | 22 |
| 12.11.17 | 07.00 | Montbazens (12) de moulin à moulin – Aveyron à pied n°17 – IGN 23.38 et 23.39 | 87 | Serge | 20 |
| 19.11.17 | 08.00 | Gaillac – Ronde du Gaillac primeur – participation 4 € | 34 | Gaillac rando | 20 |
| | 08.00 | Randonnée vin primeur et châtaignes grillées + repas midi – 20 € - inscription avant le 09/11 au 05.63.55.43.57 | 24 | Associa. Tarn Madagascar | 20 |
| 26.11.17 | 08.00 | Puylaurens – boucle de Bertre – Appelle – Girou – Doc Roger – IGN 22.43.E et O | 58 | Yvon | 24 |
| DECEMBRE | | | | | |
| 03.12.17 | 08.00 | Pousthomy - Combret (12) – Pays de Roquefort n° 7 et 19 IGN 24.42 O | 53 | Serge | 20 |
| 10.12.17 | 08.00 | Ferrières (81) – boucle des Plos + partie Carriérou et Luthier – Doc Roger – IGN 23.44.ET | 68 | Michel | 20 |
| 17.12.17 | 08.00 | Le Truel – Ayssene (12) – Doc Roger Les Raspes + n° 32 pays de Roquefort – IGN 24.41.E | 65 | Yvon | 20 |
| 24.12.17 | / | Joyeux Noël | / | / | / |
| 31.12.17 | / | Bonne Fête de fin d'Année | / | / | / |

Info : des sorties au Caroux seront organisées vous serez avisés par Mail

N° de téléphone : Serge06.79.87.07.55

Michel Ehrhard ..06.16.66.52.20

Yvon Frayssinet .06.84.77.49.05

Claude Austruy....06.13.62.75.68



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



4ème trimestre 2017

Les après midi du dimanche

| Dates | Départ | Circuits | Km |
|--------------|---------------|--|-----------|
| 04/11/2017 | 13 H | Moulares | 12,5 |
| 11/11/2017 | 13 H | Plaisance – Suc d'Armont | 11,5 |
| 18/11/2017 | 13 H | Circuit de la vallée de la Zere | 14 |
| 25/11/2017 | 13 H | La chapelle St Lucie | 12,5 |
| 03/12/2017 | 13 H | Labastide Dénat – Sentier des panoramas | 10,5 |
| 10/12/2017 | 13 H | Le huit de Massals | 12 |
| 17/12/2017 | 13 H | Terre Clapier – chemin entre vallons et collines | 9 |

Mardi après midi « plus »

| Dates | Départ | Circuits | Kms | Animateurs |
|--------------|---------------|---|------------|-------------------|
| 05/09/2017 | 13 H | Mirandol - la Calquièrre Cirou | 11 | Francis |
| 12/9/2017 | 8H 30 | Journée : Trébas les 2 barrages | 18 | Jean François |
| 19/9/2017 | 13 H | Rosièrre la Calmette | 14 | Richard |
| 26/9/2017 | 13 H | Lac de Fontbonne – La Melanie | 12,2 | Richard |
| 3/10/2017 | 8H30 | Journée : Randonnée avec le groupe de Françoise Peixoto « rando St Marie ». Pampelonne las Planques | 20 | Richard |
| 10/10/2017 | 13 H | Combret | 14 | Richard |
| 17/10/2017 | 13 H | Sauveterre | 14 | Michel Costes |
| 24/10/2017 | 13 H | Montroque – La Combe d'Albi | 13 | Richard |
| 31/10/2017 | 13 H | St Gemme – sentier des Carboniers | 12 | L'équipe |
| 07/11/2017 | 13 H | Le Séquestre | 12 | Jean François |
| 14/11/2017 | 13 H | Lisle sur Tarn - Montégut | 14 | Richard |
| 21/11/2017 | 8H30 | Journée : Damiate – La Capelette | 16 | Francis |
| 28/11/2017 | 13 H | Terre Clapier | 9 | Les filles |
| 5/12/2017 | 13 H | La Condomine – Borie grande | 11 | Richard |
| 12/12/2017 | 13 H | Castelnau de Lévis | 10 | Jean François |
| 19/12/2017 | 8H30 | La Pierriere (Sivens) | 10 | Francis |



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



4ème trimestre 2017

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

| Dates | Départ | Circuits | Animateurs | Km |
|----------|------------|--|---------------------------------|----|
| 05/09/17 | 8H | CARLUS | Roland L | 10 |
| 12/09/17 | 8H | ARIFAT (Cascades en option à la fin si le temps le permet) | Micou/Adrien/Gérard /Roland | 12 |
| 19/09/17 | 8H | CAMPAGNAC | Solange/A Marie/Gérard /Roland | 12 |
| 26/09/17 | 14H | Roussayrolles : à l'écoute ?? du Brame du CERF. <u>Repas giboyeux (10€). Couverts et frontale (ou toute petite lampe de poche) obligatoires.</u> Retour tardif. Groupe limité .S'inscrire auprès de Roland <u>avant le 19/09/2017 dernier délai impérativement.</u> | Claudine et Pierre B | 11 |
| 03/10/17 | 13h | CORDES /SOUEL Grottes Meulières de Clayrac | André B /M Rose V | 10 |
| 10/10/17 | 13h | ST GREGOIRE | Roland L | 12 |
| 17/10/17 | 13h | GAILLAC (Les Hauts de Gaillac). Départ Domaine DUFFAU route de Barat . Rando suivie d'une visite du domaine. | Micou/Marise | 11 |
| 24/10/17 | 13h | ST LIEUX LAFENASSE | SergeB | 11 |
| 31/10/17 | 13h | CESTAYROLS | Robert F /Roland L | 11 |
| 07/11/17 | 13h | Villeneuve/Vère . Tournée du facteur 2°partie.Départ distillerie Castan route de Cordes à côté de Notre Dame de Gradelle (Visite Distillerie) | A Marie /Solange/Gérard/ Roland | 12 |
| 14/11/17 | 13h | TREBAS/GAYCRE | Nicole H | 11 |
| 21/11/17 | 13h | COMBEFA | André B/ M Rose V | 11 |
| 28/11/17 | 13h | LABASTIDE DENAT | SergeB | 12 |
| 05/12/17 | 13h | Ste GEMME Lac de Fontbonne | Nicole H | 12 |
| 12/12/17 | 13h | FENOLS | Robert F | 11 |
| 19/12/17 | 13h | SIEURAC LABOUTARIE | Roland L | 12 |
| 26/12/17 | 13h | CUNAC Les deux Vallons | SergeB | 12 |

Tél utile = ROLAND = 0633533167

Ce groupe pratique le co-voiturage

Vacances scolaires





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



Le jeudi de Claudie et de ses amis

A la rencontre de l'eau

Contact : Claudie, 06 41 59 46 82

Départ : Place de l'ancienne gare

Rando Patrimoine

| Dates | Départ | Bref descriptif Septembre 2017 | Animateurs | Km Niveau |
|-----------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|--------------------|
| 07/09/17 | 13h | <u>Roquezezière</u> : L'eau et le réservoir | Claudie Raymonde | 10km F |
| 14/09/17 | | <u>Paulinet-Rayssac</u> : L'eau et le pont | André Fabienne | 11km M |
| 21/09/17 | | <u>Puycelci, Grésigne</u> : L'eau et le lavoir par la Janade | Claudie L'équipe | 11km M |
| 28/09/17 | 8h <u>Journée</u> 13h | <u>L'Hospitalet du Larzac</u> : L'eau et la source du Durzon, paysage ruiniforme, diaclases... <u>Moularès</u> : Sentier nouveau | Michèle Chris Claudie | 16km M 12km F |
| Octobre 2017 | | | | |
| 05/10/17 | 13h | <u>Vindrac-Alayrac</u> : L'eau et le ruissellement, Dunes et Canyons | Daniel Jean-Luc | 12km F |
| 12/10/17 | Retour tardif | <u>Penne</u> : L'eau et la grotte de la Pyramide | Claudie Marie-Odile | 12km M |
| 19/10/17 | | <u>Le sentier des deux lacs</u> : De la Bancalié au pont de La Roque L'eau et le lac | Guy et Rosie | 12km F |
| 26/10/17 Vacances | | <u>Le sentier des deux lacs</u> : Les eaux vives | Chris Clau Marylise | 11.5km |
| Novembre 2017 | | | | |
| 02/11/17 Vacances- | 13h | <u>Le sentier des deux lacs</u> : L'eau et la falaise | Claudie Joëlle André | 11km M |
| 09/11/17 | 8h <u>Journée</u> 13h | <u>La Salvetat-Peyralès</u> : L'eau et le confluent <u>Le Dourn</u> : L'eau et la légende | Michèle Chris Claudie | 17km M 12km M |
| 16/11/17 | | <u>Rouffiac</u> : L'eau et la station d'épuration | Anne-Marie Claudie | 12km F |
| 23/11/17 | Vin primeur | <u>Saint-Juéry</u> : L'eau et la station de pompage Dégustation, vin primeur, sans eau | Claude Claudie | 12km F |
| 30/11/17 | | <u>Saint-Grégoire</u> : L'eau et le relief en creux | Claudie/Chris | 11,5km F |
| Décembre 2017 | | | | |
| 07/12/17 | 8h <u>Journée</u> 13h | <u>Pampelonne</u> : Du Viaur au barrage de Thuriès <u>Pampelonne</u> : Les Crêtes. L'eau et le barrage On peut raccourcir | Michèle Chris Claudie | 16km D 11.5km D |
| 14/12/17 | | <u>Lombers</u> : L'eau et le Moulin | Bernard Raymond | 11km F |
| 21/12/17 | Pot de l'amitié | <u>Blayes les Mines</u> : L'eau et le trou | L'équipe | 12km F |
| 28/12/17 | | <u>Albi</u> : L'eau et nos souvenirs | L'équipe | 12km F |

TF : Très Facile F : Facile M : Moyen D : Difficile
On tient compte de la distance et de la dénivelée



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



4ème trimestre 2017

Les **Jeudis après midi « rando douce »** départ place de la gare

| Dates | Départ | Circuits | Animateurs | Km |
|----------|--------|--|------------|-------|
| 07/09/17 | 13h30 | GRAULHET Sentier des trois lacs | JC BRAVO | 7,5km |
| 14/09/17 | 13h30 | LAUTREC Circuit des Crêtes | | 8km |
| 21/09/17 | 13h30 | ST PIERRE de TRIVISY Monlin de la Broussounnié | | 7,5km |
| 28/09/17 | 13h30 | LOMBERS Sentier du Vieux Chêne | | 9km |
| 05/10/17 | 13h30 | CASTELNAU DE MONTMIRAIL Ch de Gradille | | 8km |
| 12/10/17 | 13h30 | ALBAN La Capelanié | | 7,5km |
| 19/10/17 | 13h30 | AMBIALET Sentier des Cabannes | Robert | 7km |
| 26/10/17 | 13h30 | MARSAL Boucle de Marsal | Pierre | 7km |
| 02/11/17 | 13h30 | CESTAYROLS Boucle de Noailles | | 8km |
| 09/11/17 | 13h30 | FENOLS Sentier de Fénols | | 7,5km |
| 16/11/17 | 13h30 | ROUMEGOUS Sentier des Mûres (Variante) | Robert | 6,3km |
| 23/11/17 | 13h30 | MONESTIES Sentier de la Borie Blanche | | 6km |
| 30/11/17 | 13h30 | TECOU Boucle de Técou | | 7km |
| 07/12/17 | 13h30 | LE SEQUESTRE Sentier des Crêtes | | 7km |
| 14/12/17 | 13h30 | CUNAC Sentier du 23/06/2013 | | 7km |
| 21/12/17 | 13h30 | LE GARRIC Sentier lous Caminaïres | | 6km |
| 28/12/17 | 13h30 | VILLEFRANCHE D'ALBI Sentier de la Calle | | 6km |



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



MARCHE NORDIQUE 4ème trimestre 2017

| Dates | Départ | Les mercredis après midi | Animateurs |
|------------|---------|--------------------------|------------|
| 06/9/2017 | 13 H 45 | Cap Découverte | Claude |
| 13/9/2017 | 13 H 45 | Chemin de Bellevue | Martine |
| 20/9/2017 | 13 H 45 | Voie Verte | Martine |
| 27/9/2017 | 13 H 45 | Fréjairolles | Martine |
| 04/10/2017 | 13 H 45 | Cap Découverte | Claude |
| 11/10/2017 | 13 H 45 | Chemin de Bellevue | Martine |
| 18/10/2017 | 13 H 45 | Voie verte | Claude |
| 25/10/2017 | 13 H 45 | Marsal | Martine |
| 08/11/2017 | 13 H 45 | Cunac | Claude |
| 15/11/2017 | 13 H 45 | Cap Découverte | Claude |
| 22/11/2017 | 13 H 45 | Chemin du Go | Martine |
| 29/11/2017 | 13 H 45 | Chemin de Bellevue | Martine |
| 06/12/2017 | 13 H 45 | Chemin du Go | Martine |
| 13/12/2017 | 13 H 45 | Voie verte | Claude |
| 20/12/2017 | 13 H 45 | Terre Clapier | Françoise |
| 27/12/2017 | 13 H 45 | Chemin de Bellevue | 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

| Dates | Départ | Les vendredis matin | Animateurs |
|------------|--------|---------------------|-----------------|
| 01/9/2017 | 9 H | Chemin de Bellevue | Claude |
| 08/9/2017 | 9 H | Lac de la Bancalié | Claude |
| 15/9/2017 | 9 H | Les Fontaines | Claude |
| 22/9/2017 | 9 H | Marsal | Martine |
| 29/9/2017 | 9 H | Teulet | Françoise |
| 06/10/2017 | 9 H | Voie Verte | Martine |
| 13/10/2017 | 9 H | Fréjairolles | Claude |
| 20/10/2017 | 9 H | | Pas d'animateur |
| 27/10/2017 | 9 H | Chemin de Bellevue | Claude |
| 03/11/2017 | 9 H | Cunac | Françoise |
| 10/11/2017 | 9 H | Marsal | Martine |
| 17/11/2017 | 9 H | Chemin de Bellevue | Claude |
| 24/11/2017 | 9 H | Voie verte | Claude |
| 01/12/2017 | 9 H | Chemin du Go | Martine |
| 08/12/2017 | 9 H | Terre Clapier | Françoise |
| 15/12/2017 | 9 H | Voie verte | Martine |
| 22/12/2017 | 9 H | Chemin de Bellevue | Claude |
| 29/12/2017 | 9 H | Vacances | |