



Cyclo capial



MAISON D'ANIMATION LO CAPIAL
PLACE SAINT-GEORGES
SAINT-JUÉRY

1er trimestre 2019

INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent place Marie Curie.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier ce programme. Pour toute information, appeler :

Responsable section cyclorando : David Kowalczyk (06 08 42 62 10)

Animateurs

Vendredi (cyclorando bien être) : Jacques Mandile (06 06 44 84 72)

Samedi après midi (groupe randonnée) : voir programme sorties

Samedi après midi (groupe balade) : voir programme sorties

Nota : Tous les groupes sont accessibles à tous les cyclorandonneurs

- Cotisation annuelle de la section cyclorando : 78 € - Abonnement au mensuel "CYCLOTOURISME" : 25 € (facultatif)
- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) + chèque de 78 € (103 € si « CYCLOTOURISME »)

**+ certificat médical + enveloppe timbrée (format 21,5*11) à votre adresse
Dossier complet obligatoire**

Lo Capial a conclu un accord de partenariat avec le magasin GO SPORT d'Albi. Sur présentation de votre carte d'adhérent-e, vous bénéficierez d'une réduction de 15% sur tous les articles (hors gros appareillages et promos)

Programme animation 1^{er} trimestre de Lo Capial

- Dimanche 27 janvier : Loto occitan
- Samedi 23 février : Grand Loto du Capial
- Dimanche 24 mars : Trail des Forgerons

Les sorties « Bien être » du vendredi

Dates	Départ	Circuits	kms	Référent
Vendredi 04/01	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 11/01	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 18/01	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 25/01	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 01/02	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 08/02	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 15/02	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 22/02	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 01/03	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 08/03	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 15/03	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 22/03	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile
Vendredi 29/03	13h30	Voir avec animateur		Jacques Mandile

Les sorties « Randonnée & Balade » du Samedi

Dates	Départ	Circuits	Kms / dénivelé	Référent-e
Samedi 05/01	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		David Kowalczyk <i>A définir</i>
Samedi 12/01	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		Michel Aussenac Hervé Magre (à confirmer)
Samedi 19/01	13h00	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		Jacques Mandile Pascale Kowalczyk
Samedi 26/01	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		Claude Canitrot Pascale Kowalczyk
Samedi 02/02	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		Michel Aussenac Michèle Bounhiol
Samedi 09/02	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		David Kowalczyk Hervé Magre (à confirmer)
Samedi 16/02	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		Jacques Mandile <i>A définir</i>
Dimanche 17/02		Point café Saint-Lieux les Lavaur		
Samedi 23/02	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		Claude Canitrot Pascale Kowalczyk
Samedi 02/03	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		Jacques Mandile Anne-Marie Calmes
Samedi 09/03	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		Michel Aussenac Michèle Bounhiol
Dimanche 10/03		Concentration Albert Bures. Ouverture CODEP 81 - Lisle sur Tarn		
Samedi 16/03	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		Claude Canitrot Hervé Magre (à confirmer)
Samedi 23/03		Rando : Libre (cause aide Trail des Forgerons) Balade : définie dans la semaine		Colette Kaiser Pascale Kowalczyk
Samedi 30/03	13h30	Rando : définie dans la semaine Balade : définie dans la semaine		David Kowalczyk <i>A définir</i>
Samedi 30/03		100 kms initiation - Graulhet (CODEP81 & Dadou Cyclotourisme)		
Samedi 30/03		200 kms BRM (Brevets de Randonneurs Mondiaux- Parcours de 200 kms à 18 km/h de moyenne) - Lisle sur Tarn		