



4ème trimestre 2020

INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent place Marie Curie, place de la gare où L'Albaret.

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 journée : Michel Ehrhard (06 16 66 52 20)

Lundi (sortie bien-être) : Yvon Frayssinet (06 84 77 49 05) Départ place Marie Curie.

Mardi matin Douce rando : (entre 6 et 8 Km) : Claudie Bou (06 41 59 46 82) Départ place Marie Curie.

Mardi après midi « Traditionnel » (entre 9 et 12 km) : Roland Lafitte (06 33 53 31 67) (Départ parking de L'Albaret)

Mardi après midi « Plus » (entre 11 et 14 km plus rapide) Richard Boccognani (06 35 14 58 73)

Jeudi après midi : (env 12 Km et petites journées) Michèle Bounhiol (06 74 05 45 33) (Départ nouvelle place de la gare)

Jeudi après midi « Rando douce » (entre 6 et 8km marche tranquille) : Jean Claude Bravo (05 63 53 02 57)
(Départ parking de l'Albaret).

Marche Nordique : Martine Lasserre (07 79 82 31 09) Départ parking médiathèque

Nota : Tous les groupes sont accessibles à tous les randonneurs en fonction de leurs niveaux

- Cotisation annuelle de la Section rando : 43 € . Abonnement au journal « Rando Passion » : 8€ (facultatif)
- Dossier d'adhésion : Fiche d'inscription complétée (**recto/verso**) +chèque de 43 € (51 € 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

Le CDRP81 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 15%
Partenariat également avec la cave de Labastide de Lévis -25% sur tous le magasin

Programme animation 4ème trimestre 2020

11 septembre : AG du Capial

12 septembre : Forum des associations

19 septembre : Journée porte ouverte au Capial

Assemblée annuelle de la rando : date non déterminée (à voir en fonction de la situation sanitaire)

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

Randonnée – Sortie bien être :

Rendez-vous chaque lundi.

- En septembre et juin, départ à 8h45 (randonnée le matin)
- A partir du 1^{er} octobre, départ à 13h30 (randonnée l'après midi)
- Départ place Marie Curie (devant l'école)



4^{ème} trimestre 2020

Groupe du dimanche départ place Marie Curie

Date	Départ	Circuits	Dist. A/R	Km circuit	Niveau	Animateurs
06/09/20	Matinée départ 8h	Bruniquel – Penne (parking arrivée Penne)	120	11	Moyen	Martine
	Journée départ 8h	Bruniquel- Penne en boucle		17	Moyen	Martine
13/09/20	Matinée départ 8h	La salvetat Peyrales : sentier du Liort	90	10	Moyen	Michel S
	Journée dép. 7H30	Costes Gozon (12)	140	22	Moyen	Yvon
20/09/20	Matinée et journée départ 8h	<u>Rando journée patrimoine</u> : Verfeil-sur-Seyne (chemin de la Baye)+ visite Château du Doyenné ou jardin du Quercy (tarif réduit)	96	Matinée :1 1 journée :13,5	Facile	Pascale
	Journée départ 7h45	<u>Rando journée patrimoine</u> à Labastide Rouairoux (81) (Musée du textile)	172	15 ou 20	Moyen	Francis
27/09/20	Matinée départ 8h	Le Fraysse : Comba Granda	46	12	Facile	Anne
	Journée départ 7h30	Mas Cabardes (11)	175	20	Moyen	Michel E.
04/10/20	Matinée départ 8h	Alos	69	11	Facile	Martine
	Journée départ 7h45	St Amans Valtoret (81)	154	25	Moyen	Francis
11/10/20	Matinée départ 8h	Mezens : La Sauziere (retour tardif)	110	11,5	Facile	Pascale
	Journée départ 7h	Peyre (12)	196	20	Moyen	Michel E.
18/10/20	Matinée départ 8h	Montfranc : sentier de la montagne	80	9,2 km	Moyen	Didier
	Journée départ 7h	Caroux (34)	200	13	Difficile	Michel.E
25/10/2020						
	Journée départ 8h	Rando surprise – SUR INSCRIPTION avant le 11/10 auprès des animateurs	44	20	Moyen	Francis Michel Yvon
01/11/20	Matinée	Paulinet : sentier des bergers	62	11	Facile	Jean
	Journée départ 7h	Mélagues (12)	190	20	Moyen	Michel.E



4^{ème} trimestre 2020

Groupe du dimanche départ place Marie Curie

Date	Départ	Circuits	Dist. A/R	Km circuit	Niveau	Animateurs
08/11/20	Matinée départ 7h30	Montredon : de Roucayrol à Lagriffoul par Lafargue et l'Hom haut Attention départ avancé	74	12	Moyen mais long	Pascale
	Journée départ 8h	Pradinas (12)	106	23	Moyen	Francis
15/11/20	Matinée départ 8h	Connac : sentier de Lavabre	86	10	Moyen	Didier
	Journée départ 8h	Broquies (12)	120	22	Moyen	Yvon
22/11/20	Matinée départ 8h	Le Fraysse : sentier des loups	46	12	Facile	Françoise
	Journée départ 7h	Rando Primeur Gaillac (départ 8h) Caroux (34)	200	15	Difficile	autonomie Michel E.
29/11/20	Matinée départ 8h	Fénols Aussac	40		Facile	Jean
	Journée départ 8h	Pont de l'Arn (81)	130	20	Moyen	Yvon
06/12/20	Matinée départ 8h	Broze	62	10,5km	Facile	Martine
	Journée départ 8h	Saix (81)	100	21	Facile	Michel E.
13/12/20	Matinée départ 8h	Loubers	66	12 km	Facile	Anne
	Journée départ 8h	Salvagnac (81)	90	20	Facile	Yvon
20/12/20	Matinée départ 8h	Saint Grégoire : chemin du château de Labastide Vassals		11,2km	Moyen	Didier
	Journée départ 8h	Cordes (81)	52	19	Facile	Francis
27/12/20	Matinée départ 8h	Cap Découverte ou St Lieux Lafénasse chemin des mineurs			Facile	Françoise ou Didier
	Journée départ 8h	Cestayrols	45	22	Facile	Michel E.

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 /Richard: 05 63 53 08 07/Didier: 06 82 82 48 42/Michel E : 06 16 66 52 20/Francis : 07 86 40 86 02

Yvon : 06 84 77 49 05



Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps. « Douce rando »...

Départ : Mardi 08h30, Saint-juéry, place Marie Curie.

Date	Départ	Bref descriptif <i>Septembre 2020</i>	Km	Animateurs
01/09/2020	08H30	<u>Marsal</u> par la Chapelle de la Maurinié, N. Greschny. Parking : mi- méandre.	6km	Claudie
08/09/2020	08H30	<u>Saint-Grégoire</u> par Lacalm. <i>Bâton de marche.</i> Parking : Castelrouge.	6 km	Gabriel Viviane
15/09/2020	Retour Tardif	<u>Assac</u> : Des Eoliennes aux Moulins. Parking : Assac <i>Apéritif de bienvenue.</i>	6km	Claudie
22/09/2020	08H30	<u>Le Garric</u> : Cap Découverte. <i>Le Carbonifère.</i> Parking : Cap découverte.	6.5km	Julie
29/09/2020	08H30	<u>Lomers</u> : Chemin des Romains. <i>Les trois Puechs</i> Parking : Place Lomers.	7km	Claudie
<i>Octobre 2020</i>				
06/10/2020	08H30	<u>Saint-Cirgue</u> par la Ramégé. <i>Chants d'oiseaux.</i> Parking : D74, virage Sentier du Ségala.	6.5km	Claudie Gabriel
13/10 :2020	08h30	<u>Rouffiac</u> par Fourmageouge. Parking : Rouffiac.	7km	Anne
20/10/2020 Vacances	Famille	<u>Le Fraysse</u> : Rando Châtaigne en famille. Parking : Cambon du Temple. <i>L'Arbre à Pain</i>	6.5km	Claudie Viviane
27/10/2020 Vacances	Petite Journée	<u>Andillac</u> : Sur les pas de Maurice et Eugénie de <i>Guérin.</i> Parking : Château du Cayla. <i>Repas tiré du sac</i>	10km	Claudie
<i>Novembre 2020</i>				
03/11/2020	08h30	<u>Ambialet</u> , Sentier des loups. <i>Cascade Pissarotte.</i> Parking : Bonneval.	6.5km	Claudie
10/11/2020	08h30	<u>Ronel</u> : La Butte de Ronel, <i>Carrière de grès.</i> Parking : Ronel.	7km	Claudie
17/11/2020	08h30	<u>Mailhoc</u> : Barrage de Fonroque. <i>Vol de cloche.</i> Parking : Cimetière.	6km	Anne
24/11/2020	08h30	<u>Sainte-Gemme</u> : Barrage de Fontbonne. <i>Nature</i> Parking : la Mélonié.	6km	Claudie
<i>Décembre 2020</i>				
01/12/2020	08h30	<u>Teulet-Bellegarde</u> : <i>Allons cueillir les bâtons.</i> Parking : Pont de Cantarane.	7km	Claudie Gabriel
08/12/2020	08h30	<u>Arthès</u> : <i>Deux passerelles.</i> Parking : Lotissement, les Terrasses du Tarn.	6km	Viviane Gabriel
15/12/2020	08h30	<u>Cambon d'Albi</u> : Vagabondage. <i>Cueillons du houx.</i>	7km	Anne Claudie
22/12/2020 Vacances		Le 22/12 /2020 et le 29/12/2020, Pas de rando		



4^{ème} trimestre 2020

Groupe mardi -rando-plus Départ place Marie Curie

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs
01.09	13h	St.Jean-Delnous	13	moyen	J-François
08.09	13h	Ambialet : Sentier Les Deux Puechs	11	moyen	Richard
15.09	13h	Villeneuve sur Vère	14	moyen	Laval Alain
22.09	8H	Villefranche de Panat	18	moyen	Jacques
29.09	13h	Jouqueviel	14	moyen	Jacques
06.10	13h	Le Fraysse : Combo Granda	13	moyen	J-François
13.10	13h	Padies : Barrage de St Giraud	14	moyen	Jacques
20.10	13h	Valderies	13	moyen	Jacques
27.10	8H	Espinassolle	18	Dificile	Jacques
03.11	13h	St-Cirgue	14	moyen	J-François
10.11	13h	Lisle sur Tarn	14	moyen	Nadine/Didier
17.11	13h	Cahuzac sur Vère : Entre vignobles et châteaux	15	moyen	Nadine/ Didier
24.11	13h	St-Martin : Le pas Del -Riou	13	moyen	Richard
01.12	13h	Arthés : Le sentier de Sarlat	14	moyen	Jacques
08.12	8H	Combret :12	17	Moyen	Richard
15.12	13h	ALOS : forêt et campagne	14	moyen	Richard
22.12	13h	Terre-Clapier	13	moyen	Richard
29.12	13h	Cunac : Les deux Vallons	14	moyen	Richard

Richard :05 63 53 08 07..j-françois :05 63 45 21 75..jacques :05 63 61 10 65..didier :06 41 42 14 67



4^{ème} trimestre 2020

Groupe – Mardi traditionnel - Départ parking de l'Albaret

Date	Départ	Circuits	Km circuit	NIVEAU	Animateurs
01/09/2020	8h	TERRE CLAPIER :(Départ à ST SALVY DE FOURESTES)	9,5	F	Roland
08/09/2020	7 h	NAUCELLE SAUVETERRE : (Départ parking intermarché Naucelle)	10	M	Roger/ Jclaudé???
15/09/2020	7 H	TRAVANET (Départ Pont du Dadou Ruines Château de la Roque)	11	M	JACQUES/
22/09/2020	6h30	MONTROZIER Hauteurs du Bonnan (Pique-nique gardé dans les voitures)	12	M/D	J Claude/ Pierre
29/09/2020	6H30	VIELMUR (St SEBASTIEN)	12,5	F/M	AMarie / Claudine
06/10/2020	13h	CAHUZAC/VERE (De la Vère au ST Hussou)	13	F/M	Jacques/ Patrick
13/10/2020	13h	LESPINASSOLES (Départ Hameau de Larroque à droite après le pont de Cirou)	11,5	F/M	A Marie /Claudine/ Jacques
20/10/2000	13h	TREBAS LE HAUT (Départ camping de Trébas)	11	M	Claudine / Pierre
27/10/2020	13h	St JUST SUR VIAUR (Roc de Miramont)	11	F/M	A Marie /Claudine/ Jacques
03/11/2020	13h	LABASTIDE GABAUSSE : Les Pigeonniers (Départ Labastide Haute)	10	F	Claudine/ Geneviève/ Gérard
10/11/2020	13h	VIEUX	11,5	F	A Marie /Claudine/Geneviève
17/11/2020	13h	St JULIEN DU PUY	10,5	F	Claudine/ J Claude/ Gérard
24/11/2020	13h	ARTHES LES HAUTS D'ARTHES	10,5	F/M	Anne Marie/ Claudine /Geneviève/ Gérard
01/12/2020	13h	ROUMEGOUS LA BANCALIE	10,5	F	J Claude/ Roland
08/12/2020	13h	MONESTIES LE SOUECH	11	F	Gérard / Roland
15/12/2020	13h	BELLEGARDE TEOULET	11	F	Roland
22/12/2020	13h	St Pierre de CONILS : Les Archéologues	11	F	JClaude???:/ Roland
29/12/2020	13h	CUNNAC Les 2 Vallons	10,5	F	Jacques/ Patrick

F= Facile M = Moyen D= Difficile

Pour faciliter le co-voiturage il est recommandé d'arriver 5 à 10 minutes avant



4^{ème} trimestre 2020

Groupe – RANDO DOUCE du Jeudi

Départ : Parking du Complexe Sportif de l'Albaret, 13h30

Date	Départ	Circuits Septembre 2020	Km circuit	Niveau	Animateurs
03/09/2020	13h30	<u>Fréjairolles</u> - Chemin de la Gaugne	6 km		BJC
10/09/2020	13h30	<u>Massals</u> - Le Huit de Massals	6 ou 8.5		Marie claire
17/09/2020	13h30	<u>Orban - Sentier des Crêtes</u>	7 km		BJC
24/09/2020	13h30	<u>Labastide - Gabausse-Sentier des Pigeonniers</u>	7 km		Claudie
		Octobre 2020			
01/10/2020	13h30	<u>Laboutarie</u> - Chemin des Terres Blanches	6 km		BJC
08/10/2020	13h30	Cestayrol - Boucle de Roumanou	5.5 km		Marie Claire
15/10/2020	13h30	<u>Le Travet</u> - Chemin des Vallées	7.5 km		Marie Claire
22/10/2020	13h30	<u>Pampelonne</u> – Sentier des Crêtes	6 km		BJC
Vacances 29/10/2020	13h30	<u>Saint- Grégoire</u> – Par Lacalm, Pont de Peygues	6 km		Claudie
Vacances		Novembre 2020			
05/11/2020	13h30	<u>Sérénac</u> – Sentier de la Forêt	6 km		BJC
12/11/2020	13h30	<u>Labastide de Dénat</u> - Sentier des Panoramas	6.5 km		Marie Claire
19/12/2020	13h30	<u>Fayssac</u> – Circuit FPL	6.5 km		BJC
26/11/2020	13h30	<u>Cunac</u> - Chemin des deux Vallons	6 km		Marie Claire
		Décembre 2020			
03/12/2020	13h30	<u>Le Garric</u> - Cap découverte	6 km		BJC
10/12/2020	13h30	<u>Castelnau- de- Lévis</u> - Sentier du Carla	7 km		Marie Claire
17/12/2020	13h30	<u>Rouffiac</u> - Sentier de Maussans	6 km		BJC
24/12/2020	13h30	<u>Dénat</u> - Les Boucles de l'Assou	7 km		Claudie
31/12/2020	13h30	<u>Saint- Juéry</u> - Les Chemins de Bellevue	7.5 km		BJC



4ème trimestre 2020

Groupe : Les gambettes du jeudi

Lieu de RDV : 13h Nouvelle place de la gare.

Date	Départ	Circuits	km circuit	Niveau	Animateurs
03/09/20	13h	Grésigne : Le sentier de la Baronne	12	facile	Michou Clau Patrick
10/09/20	13h	Villemur sur Tarn : En longeant le Tarn	13	moyen	Michèle Patrick
17/09/20	13h	Forêt de Mézens	12	moyen	André
24/09/20 journée	8h	Lacroix-Falgarde : En longeant l'Ariège	18	moyen	Christiane
01/10/20	13h	St-Martin-Laguépie. Les 7 gués de Candour	12	moyen	Bernard
08/10/20	13h	Azas-Lugan	13	facile	Michèle
15/10/20	13h	Forêt de Sivens	12	moyen	André
22/10/20 journée	8h	Les boucles de Assac	18	moyen	Joëlle
29/10/20	13h	Sérénac : sentier de la méridienne	11	moyen	Christiane Joëlle
05/11/20	13h	Parisot	12	moyen	Michèle Christiane
12/11/20	13h	Ambialet-Courris	10	moyen	Christiane Michèle
19/11/20	13h	Arthés -St Gégoire par le ruisseau de Sarlan	12	moyen	Michou Clau M.Lise
26/11/20 journée	8h	Rando gourmande sur les terres d'Alain	15	moyen	Alain
03/12/20	13h	Cagnac les Mines : Le Pinié	12	moyen	Jean
10/12/20	13h	Florentin	12	moyen	Christiane
17/12/20	13h	Lescure : La côte boisée	12	moyen	Michèle André



Septembre et 4ème trimestre 2020

Groupe – MARCHE NORDIQUE

Mercredi

Date	Départ	Circuits				Animateurs
						Sur 1 mois 2 séances dont 1 séance d'initiation
09/09/2020	13 H 45	Les Avalats				Fabienne et Jean Louis
16/09/2020	13 H 45	La roucarie				Claude et Fabienne
23/09/2020	13 H 45	Les Avalats				Martine et Fabienne
30/09/2020	13 H 45	Le Gô				Fabienne et Martine
07/10/2010	13 H 45	Chemin de Bellevue				Fabienne et Martine
14/10/2020	13 H 45	Sainte Martiane				Jean Louis
21/10/2020	13 H 45	Libre				
28/10/2020	13 H 45	Le Gô				Martine
04/11/2020	13 H 45	La Roucarié				Fabienne
11/11/2020	13 H 45	FERIE				
18/11/2020	13 H 45	Voie verte Cagnac				Claude
25/11/2020	13 H 45	Cunac				Fabienne
02/12/2020	13 H 45	Fréjairolles				Jean Louis
09/12/2020	13 H 45	Cap Découverte				Claude
16/12/2020	13 H 45	Chemin de Bellevue				Martine
23/12/2020	13 H 45	Libre				
30/12/2020	13 H 45	Libre				

LASSERRE Martine 07 79 82 31 09

LAGAR Fabienne 06 89 27 53 34

PEIXOTO Françoise 06 20 58 82 13

CANITROT Claude 06 37 36 26 60

BURGUION Jean Louis 06 33 92 41 24



Groupe – MARCHE NORDIQUE

Vendredi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
						2 niveaux
11/09/2020	9 H	Chemins de Bellevue				Claude et Jean Louis
18/09/2020	9 H	L'échappée verte				Françoise et Jean Louis
25/09/2020	9 H	Chemin des Fontaines				Claude et Françoise
02/10/2020	9 H	Cap Découverte				Martine et Claude
09/10/2010	9 H	Lac de Fontbonne				Martine et Claude
16/10/2020	9 H	Marsal				Françoise et Claude
23/10/2020	9 H	Libre				
30/10/2020	9 H	Sainte Martiane				Claude et Jean Louis
06/11/2020	9 H	Teulet				Martine et Françoise
13/11/2020	9 H	Voie verte				Martine et Jean Louis
20/11/2020	9 H	Echappée verte				Martine et Jean Louis
27/11/2020	9 H	Fontbonne				Claude et Françoise
04/12/2020	9 H	Voie verte Lombers				Martine et Claude
11/12/2020	9 H	Les Avalats				Martine et Françoise
18/12/2020	9 H	Cunac				Claude et Jean Louis
25/12/2020	9 H	FERIE				

Maison d'animation LO CAPIAL
 Section randonnée
 Place St Georges- St Juéry



Groupe – MARCHE NORDIQUE

Samedi matin

Date	Départ	Circuits				Animateurs
19/09/2020	9 H	Cagnac				Fabienne et Claude
26/09/2020	9 H	Fréjairolles				Jean Louis et Claude
03/10/2020	9 H	Terre Clapier				Françoise
10/10/2010	9 H	Cote Boisée				Claude et Fabienne
17/10/2020	9 H	Mouziés Teulet				Fabienne et Jean Louis
24/10/2020	9 H	Libre				
31/10/2020	9 H	Cambon				Claude
07/11/2020	9 H	Cap découverte				Claude
14/11/2020	9 H	Le Gô				Fabienne
21/11/2020	9 H	Chemin de Bellevue				Claude
28/11/2020	9 H	Lescure				Fabienne
05/12/2020	9 H	Les Fontaines				Jean Louis
12/12/2020	9 H	Cote boisée				Claude
19/12/2020	9 H	Les Avalats				Fabienne
26/12/2020	9 H	Libre				