



INFORMATIONS DIVERSES

Les départs s'effectuent des parkings « la gare » ou 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) mail : jeanetfrancoise12@orange.fr

Animateurs

Dimanche (matin et journée) : Pascale Kowalczyk (06 79 52 65 25) . Départ parking « la gare »

Lundi (sortie bien-être) : Yvon Frayssinet (06 84 77 49 05) Départ parking « la gare »

Mardi matin ou après-midi (voir programme) Douce rando : Claudie Bou (06 41 59 46 82) . Départ parking « la gare »

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).

Départ parking « la gare »

Jeudi après midi : (env 12 Km et petites journées) Michèle David (06 15 78 53 12) . Départ parking « la gare »

Jeudi à la journée : Francis Fasan (07 86 40 86 02)

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

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 x 11) à votre adresse (si vous n'avez pas d'adresse internet)**

Pour rando challenge faire spécifier sur le certificat médical rando en compétition.

Les indemnités co-voiturage sont calculées en fonction du barème validé par Lo Capial

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 -15% sur tout le magasin

Programme animation 4ème trimestre 2022

Vendredi 14 octobre : Assemblée générale du Capial

Vendredi 21 octobre : Assemblée annuelle de la randonnée (sous réserve des conditions sanitaires et disponibilité d'une salle)

Octobre : mois des éco randos et octobre rose

Jeudi 10 novembre : Fête des châtaignes

Randonnée – Sortie bien-être :

Rendez-vous chaque lundi.

- En septembre et juin, départ à 8h30 (randonnée le matin)
- A partir du 1^{er} octobre, départ à 13h30 (randonnée l'après midi)
- Départ parking « la gare »



4ème trimestre 2022

Groupe du Dimanche

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
04/09/2022	8h	Saint Just du Viaur : roc de Miramont	10,8	Moyen	Didier	
11/09/2022 journée des associations	8h	Pampelonne : le sentier des crêtes	11	Moyen	Pascale	3,5
18/09/2022 journée patr.	8h	Pech Bouquet :Le Martinet, Saint-Antonin-Noble-Val puis visite de l'Abbaye de Beaulieu	13	Moyen	Pascale	5
25/09/2022	8h	Arfons : sur les pas de Pierre Paul Riquet	16	Moyen	Didier	6
02/10/2022	8h	Bernac	11	Facile	Jean	3,5
09/10/2022	8h	Saint-Gauzens : sur les traces de Gaudentius	9,3	Facile	Anne	5
16/10/2022 octobre rose	8h	Verfeil : tour du lac de la Balerme retour tardif possibilité de pique-nique	13	Facile	Sandrine	6
23/10/2022	8h	Fabas les Avalats : linéaire	12	Facile	Jean	2
30/10/2022	8h	Vaissac : le lac de Gouyre	19	Facile	Sandrine	6
06/11/2022	8h	Souel : sentier du Causse	12,5	Moyenne	Jean/Michel	3,5
13/11/2022	8h	Rabastens : les briques de Rabastens	11,5	Facile	Sandrine	5
20/11/2022	8h	Boussac (PR1 : Los Tres Rius) retour vers 13h	11	Moyen	Pascale	5
27/11/2022	8h	Costes-Gozon (retour tardif)	13	Moyen	Didier	6
		Costes-Gozon et Melvieu	19			6
04/12/2022	8h	Técou : sentier des clochers	10,5	Facile	Françoise	3,5
11/12/2022	8h	Quins Repas de fin d'année	11	Facile	Jean	5
18/12/2022	8h	Saint-Grégoire	12,5	Moyenne	Jean	2



Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps.

« Douce Rando du Mardi »

Départ : 08h30- Parking « La Gare » Saint-Juéry

Date	Départ	Bref descriptif	Km	Niveau	Animateurs
Septembre 2022					
06/09/22	08h30	<u>Valdéries</u> : Le pont de Maux.	Entre	Les	Gab-Viv Claudie
13/09/22		<u>Le Garric</u> : Cap Découverte. Le lac Ste-Marie	6km	randonnées	Guy-Rosie
20/09/22		<u>Villefranche d'Albigeois</u> : De Yot à Yole	et	sont	Claudie, Anne
27/09/22		<u>Assac</u> : Le Castelas de Castelpanis.	7km	adaptées	Claudie, l'équipe
Octobre 2022					
04/10/22	08h30	<u>Mirandol Bourgnounac</u> : Histoire d'un meurtre. Retour tardif.			Julie, Claudie
11/10/22		<u>Ecorando</u> : Saint-Juéry. "Balade Avalatoise"			Gab-Viv- Claudie
18/10/22		<u>Labarthe-Bleys</u> : " Les Dunes rouges »			Guy-Rosie
25/10/22	13h	<u>Vacances</u> : Rando famille. Castelroc « Le château de La Roque » + La prairie de Cameline (ferme animalière). Saint-Antonin de Lacalm.			Gab-Viv- Claudie
Novembre 2022					
01/11/22	13h	<u>Vacances</u> : Toussaint. Rando libre...			
08/11/22		<u>Oenorando</u> : Lisle sur Tarn. « Vignes et Clochers »			Julie- Gab-Viv
15/11/22		<u>Marsal</u> : Le méandre par la petite église orthodoxe de la Maurinié.			Anne-Claudie
22/11/22		<u>Saint-Grégoire-Crespinet</u> : Par monts et par vaux.			Anne-Claudie
29/11/22		<u>Cordes</u> : « Les grottes Meulières »			Claudie
Décembre 2022					
06/12/22	13h	<u>Ronel</u> : A la découverte de la carrière. « Le calcaire de Ronel ».			Claudie Gab-Viv
13/12/22		<u>Cunac</u> : Par monts et par vaux.			L'équipe
20/12/22		<u>Labastide de Lévis</u> : Un village à découvrir.			L'équipe
27/12/22		Vacances. Joyeux Noël, Meilleurs Vœux 2023			L'équipe

Contact :

Anne : 06 82 79 51 75, **Claudie** : 06 41 59 46 82, **Gab-Viv**: 06 03 87 78 06, **Julie** 06 21 46 13 82



4ème trimestre 2022

Groupe – groupe mardi rando plus

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
6 sept	13H00	Paulinet – sentier des bergers	12	Moyen	Jean	
13 sept	13H00	Monestié- chemin de Mazens	13	Moyen	Didier	2
20 sept	13H00	Lautrec	13	Moyen	Jean François	3,5
27 sept	13H00	Villefranche de Panat	12	facile	Jacques	5
4 oct	13H00	Trébas	12	Moyen	Jean François	3,5
11 oct	13H00	Bor et Bar	12	Moyen	Jacques	5
18 oct	13H00	Cambon du Temple	12	Moyen	Jean	2
25 oct	13H00	Castelnau -sentier château Lagarde	12,5	Moyen	Didier	3,5
1 nov		Toussaint pas de rando				
8 nov	13H00	Lagarde Viaur	12	Moyen	Jacques	3,5
15 nov	13H00	Cordes et ses meulières	11	Moyen	Didier	3,5
22 nov	13H00	Livers Cazelles	13	Moyen	Jean	3,5
29 nov	13H00	Carmaux ombres et lumières	12	Facile	Jean François	2
6 déc	13H00	Les Avalats -La Sarrade	12	Moyen	Jacques	2
13 déc	13H00	Castelnau de Lévis (Fonfrège-Bouissières	11	Facile	Didier	2
20 déc	13H00	Cagnac les mines -Pinié	12	Moyen	Jean	2
27 déc	13H00	Pouzounac	11	Facile	Jean François	2
		Richard : 05 63 53 08 07				
		Jean François : 05 63 45 21 75				
		Didier : 06 41 42 14 67				
		Jacques : 06 52 61 10 65				
		Jean : 06 07 71 06 34				



Groupe ----- mardi traditionnel Départ parking de Lalbaret

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Frais Co-voiturage (€)
06/09/2022	8h	CARLUS	9,5	F	Amarie /Claudine	
13/09/2022	7h30	ANDOUQUETTE	9	F/M	Roland	2
20/09/2022	6h30	VILLENEUVE S/TARN	11	M	Claudine/Amarie/JClaude/Serge E	3,5
27/09/2022	6h30	CAMBOULAZET (Pique- Nique)	11	F	Geneviève/ JClaude /Roland	5
04/10/2022	13h	Port de la Besse le Puech	12	F/M	Amarie /Claudine	3,5
11/10/2022	13h	St Beauzile	10,5	F	Amarie/Geneviève/Gérard	3,5
18/10/2022	13h	Livers Cazelles (Départ Mairie)	10,5	F	Solange	3,5
25/10/2022	13h	Castanet Chemin des Moines	11	F	JClaude/ Gérard/Roland	3,5
01/11/2022	13h	Si animateurs dispo (A voir aux randos précédentes)				
08/11/2022	13h	Lomers Vieux Chene	11	F	Jacques/ Patrick	3,5
15/11/2022	13h	Cahuzac S/Vere Les Lavoirs	11,5	F	JClaude /Gérard/ Roland	3,5
22/11/2022	13h	St Grégoire	11,5	F	Roland	2
29/11/2022	13h	Cestayrols	11	F	Jacques/ Patrick	3,5
06/11/2022	13h	La Bancalie (Départ Barrage)	11	F	AnneMarie/ Claudine	3,5
13/12/2022	13h	Le Pigné	11	F	AnneMarie /Gérard	2
20/12/2022	13h	Labastide Denat Panoramas	10,5	F	Anne Marie/ Claudine	2
27/12/2022	13h	St Juery Bellevue	11	F	Jacques/ Patrick	0



4^{ème} trimestre 2022

Groupe – RANDO DOUCE du jeudi : Resp. Jean Claude BRAVO

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

Dates	Départ	Circuits	Kms	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
SEPTEMBRE						
01/09/2022	13h30	FREJAIROLLES : Chemin de la Gagne	6/10	Facile	Jean Claude	2
08/09/2022	13h30	MASSALS : Le huit de Massals	8.5	Moyen	Marie Claire	3,5
15/09/2022	13h30	ORBAN : Sentier des crêtes	7	Facile	Jean Claude	2
22/09/2022	13h30	Le TRAVET :Chemin des vallées	7.5	Moyen	Jean Claude	3,5
29/09/2022	13h30	CESTAYROL : Boucle de Roumanou	6	Facile	Jean Claude	3,5
OCTOBRE						
06/10/2022	13h30	RASISSE : Boucle de Rasisse	8	Moyen	Jean Claude	3,5
13/10/2022	13h30	LABOUTARIE : Les terres blanches	6	Facile	Marie Claire	3,5
20/10/2022	13h30	PAMPELONNE : Sentier des crêtes	6	Moyen	Jean Claude	3,5
27/10/2022	13h30	St GREGOIRE : Le pont de Corbières	6	Facile	Jean Claude	2
NOVEMBRE						
03/11/2022	13h30	SERENAC :Sentier de la forêt	6/8	Facile	Jean Claude	2
10/11/2022	13h30	LABASTIDE DENAT : Sentier des panoramas	6,5	Facile	Marie Claire	2
17/11/2022	13h30	FAYSSAC : Circuit PPL	6,5	Facile	Jean Claude	3,5
24/11/2022	13h30	CUNAC : Chemin des deux Vallons	6	Facile	Jean Claude	2
DECEMBRE						
01/12/2022	13h30	Le GARRIC : Cap Découverte	6	Facile	Marie Claire	2
08/12/2022	13h30	CASTELNAU DE LEVIS : Sentier du Carla	7	Facile	Marie Claire	2
15/12/2022	13h30	ROUFFIAC : Sentier de Mauzens	6	Facile	Bernard B	2
22/12/2022	13h30	DENAT : Les boucles de l'Assou	7	Facile	Jean Claude	2
29/12/2022	13h30	St JUERY : Les chemins de Bellevue	7,5	Facile	Jean Claude	0
31/12/2022		EL NIÑO NACIO				

Vacances scolaires



4ème trimestre 2022

Groupe – Les gambettes du jeudi

J = journée, PJ = petite journée

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Dénivelé	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
01/09	13h	Fraissines	9,8	320	Michou Clau M.Lise	
08/09	13h	Linéaire de la Drèche avec goûter partagé	10,3	300	Martine Christiane Michèle	
15/09	7h (J) 13h	❖ Le Montalet par Lacaune Vindrac : les dunes de Maraval	19 12	500 400	Francis Michou	6 3,5
22/09	13h	Rando « brâme du cerf » + repas chasseur 15€. Places limitées. Inscription au 06 82 86 57 33 (Joëlle)	13	400	Claudine Pierre	5
29/09	7h (J)	❖ Sorèze : l'oppidum de Berniquaut + musée Dom Robert (facultatif)	17,5	650	Martine	6
06/10	13h	Sérénac : St Cirque	12	500	Michou, Joëlle	2
13/10	7h (J) 13h	❖ Le Plo de Canac Milhars : la vallée du Bonnan	20 13	900 500	Yvon L'équipe	7,5 5
20/10	13h	St Beauzile	11	300	L'équipe	3,5
27/10	7h (J) 13h	❖ Montredon Labessonnié Loubers	19 11	500 250	Michel L'équipe	3,5 3,5
03/11	8h (PJ)	St Antonin de Lacalm + La prairie aux camélines	17	420	Jean Françoise	3,5
10/11	7h30 (J) 13h	❖ Paulinet : sent des Bergers + sent du Chevreuil Paulinet : sentier du chevreuil	21 11,5	800 420	Joëlle Yves, Laurent	3,5



4ème trimestre 2022

Groupe – Les gambettes du jeudi (suite)

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Dénivelé	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
17/11	8h (J)	❖ Rando primeur <i>surprise</i> avec repas partagé	16	350	Francis	3,5
24/11	7h (J) 13h	❖ Du Tescou à l'ouest de Sivens Técou : le sentier des clochers	20 10,5	300 250	Yves Michou M.Lise	5 3,5
01/12	13h	Castelnau de Montmiral : le sentier du château de Lagarde	12,8	330	Yves	3,5
08/12	7h (J) 13h	❖ St Just sur Viaur Les boucles de Castelnau de Lévis	19 11	600 185	Francis L'équipe	3,5 2
15/12	9h (PJ)	Cahuzac sur Vère : le sentier des lavoirs	16	300	Michou	3,5
22/12	13h	Mailhoc + goûter de Noël partagé	11,6	220	L'équipe	2
29/12	8h (J)	Rando citadine : Toulouse et son téléphérique	20	---	Michou Christiane Michèle	7,5

❖ Pour les randos organisées à la journée, veuillez-vous inscrire au plus tard le mardi midi auprès de Francis au 07 86 40 86 02

Contacts : Michou au 06 15 78 53 12, Yves au 06 84 95 17 75, Joëlle au 06 82 86 57 33,

Christiane au 06 32 02 07 67, Jean au 06 07 71 06 34, Michèle au 06 74 05 45 33.