



### 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 1er trimestre 2023**

**Dimanche 22 janvier : Loto Occitan**

**Samedi 25 février : Loto du Capial**

**Dimanche 19 mars : Trail des forgerons**

#### **Randonnée – Sortie bien-être :**

Rendez-vous chaque lundi.

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



1er trimestre 2023

Groupe du Dimanche

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Anim.	Co-Voiturage €
01/01/23	13h	Saint-Juéry : chemin de Bellevue	10	Facile	autonomie	
08/01/23	8h	<b>Petite journée</b> :Marnaves : le roc de Bartou Pot de départ à la retraite offert par Marie-Line (prévoir repas froid)	14	Moyen	Pascale	3 ,5
15/01/23	8h	Livers Cazelles : pointe à pitre	13	Moyen	Jean	2,5
22/01/23	8h	<b>Matinée</b> : Graulhet circuit des 3 lacs version courte	10	Facile	Sandrine	3,5
		<b>Petite journée</b> ; Graulhet : les 3 lacs	17			3,5
29/01/23	8h	Teulet-Bellegarde	13	Moyen	Didier	1
05/02/23	8h	<b>Matinée</b> : Cestayrols	11	Facile	Anne	2,5
	7h	<b>Journée</b> :Sortie raquette Plateau de Beille ou Laguiole S'inscrire auprès de Pascale K. Coût : transport, forfait ( raquettes?)			Pascale	
12/02/23	8h	Rayssac : La Mélonié	11,5	Moyen	Jean	3,5
19/02/23	8h	<b>Matinée</b> : Lisle sur Tarn : La Toscane Lisloise (version courte )	10	Moyen	Sandrine	3,5
		<b>Petite journée</b> : Lisle sur Tarn : La Toscane Lisloise	20			3,5
26/02/23	8h	Sérénac :la méridienne	11	Moyen	Michel	1,5
05/03/23	8h	Ambialet : les 2 puechs	11	Moyen	Françoise	1,5
12/03/23	8h	<b>Matinée</b> : Noailhac (version courte)	11	Moyen	Pascale	5
		<b>Petite journée</b> : Noailhac	15,5			5
19/03/23	8h	<b>Trail des forgerons</b> : appel à candidature pour bénévoles				
26/03/23	8h	<b>Matinée</b> : Bruniquel-Cabéou	11	Moyen	Didier	5
		<b>Petite journée</b> : Bruniquel Cabéou Brian du causse	19			5



1er trimestre 2023

*Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps*

« Douce Rando du Mardi »

Départ : Mardi 13h, Saint-Juéry, Parking « La Gare »

Date	Départ	Bref descriptif <i>Janvier 2023</i> <i>j'ai cueilli des violettes...</i>	Km	Animateurs	Km A-R	Co- Voiturage €
03/01/23	13h	<u>Saint-Juéry</u> : Balades en Albigeois. <i>Balade Avalatoise</i>	8km, <b>facile</b>	Anne Claudie		0 €
10/01/23	13h	<u>Cagnac les Mines</u> : <i>Cap Découverte</i>	7km, <b>facile</b>	Julie Viviane	20km	1 €
17/01/23	13h	<u>Salles sur Cérou</u> : la pierreuse. <i>Vallée de la croisade</i>	7km <b>facile</b>	Claudie Julie	58 km	2,5 €
24/01/23	13h	<u>Labastide - Dénat</u> : Balades en Albigeois. <i>Sentier des Panoramas</i>	7km <b>facile</b>	Anne Claudie	28 km	1,5€
31/01/23	13h	<u>Fréjairolles</u> : Balades en Albigeois. <i>Chemin de la Gaugne</i>	8km <b>facile</b>	Claudie Anne	18 km	1 €
		<i>Février 2023</i> <i>J'ai entendu chanter l'alouette...</i>				
07/02/23	13h	<u>Villeneuve sur Vère</u> : <i>La tournée du Facteur (variante)</i>	8km <b>facile</b>	Julie Claudie	40km	1,5 €
14/02/23	13h	<u>Lomers</u> : <i>Chemin secret de l'Autan.</i>	6km <b>facile</b>	Gaby Viviane	44 km	2,5€
21/02/23	13h vacances	<u>Rando Famille</u> : Le plateau cordais. <i>Les grottes meulières</i>	7km <b>facile</b>	Gaby Viviane	60km	3 €
28/02/23	13h vacances	<u>Livers-Cazelles</u> : <i>Anciennes jurades de la ville de Cordes</i>	7km <b>facile</b>	Anne Claudie	52km	2,5 €
		<i>Mars 2023</i> <i>La mère grive est joyeuse et fière</i>				
07/03/23	13h	<u>Gaycre</u> : Par le ruisseau de Gaycre et les <i>collines de Cadix.</i>	7km <b>facile</b>	Claudie Viviane	50km	2,5€
14/03/23	13h	<u>Le Fraysse</u> : <i>Par le roc Saint-Michel</i>	7km <b>facile</b>	Gaby Viviane	40km	2€
21/03/23	13h	<u>Sérénac</u> : <i>Par Monts et par Vaux</i>	7km <b>facile</b>	Marie Michel	30km	1,5€
28/03/23	13h	<u>Courris</u> : Pont ferroviaire remarquable, en <i>maçonnerie, de Paul Séjourné.</i>	7km <b>Facile</b>	Claudie	32km	1,5€

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



1er trimestre 2023

Groupe – groupe mardi rando plus

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Co-voiturage (€)
3/01/2023	13H	Marsal	12	Moyen	Jean François	1
10/01/2023	13H	Cagnac les Mines -St Quintin	11	Moyen	Jacques	1
17/01/2023	13H	Terre Clapier	13	Moyen	Jean	1,5
24/01/2023	13H	Saint Grégoire côte de Pègues	13	Moyen	Jean François	1
31/01/2023	13H	Ambialet- les 2 Puechs	10	Moyen	Jacques	1,5
7/02/2023	13H	Bellegarde – les 3 ruisseaux	13	Moyen	Jean	1
14/02/2023	13H	Sieurac – les terres blanches	13	Facile	Didier	2,5
21/02/2023	13H	Ambialet - Courris	13	Moyen	Jean François	1,5
28/02/2023	13H	St Gemme – sentier des mineurs	12	Moyen	Jacques	2,5
7/03/2023	13H	Cahuzac sur Vère – St Ustou	13	Moyen	Jean	3
14/03/2023	13H	Castelnau de Montmirail -château Lagarde	13	Moyen	Didier	3
21/03/2023	13H	Moulares – Puy de Bar	11	Moyen	Jean François	2,5
28/03/2023	13H	Miolles	13	Moyen	Jacques	3
		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 (€)
03/01/2023	13h	Terre Clapier (Départ St Salvy de Fourestes)	9,5	F	Roland	1,5
10/01/2023	13h	Castelnau de Lévis	11	F	Anne Marie/ Claudine	1,5
17/01/2023	13h	Fenols	10	F	Serge E/ Roland	2,5
24/01/2023	13h	Itzac (Départ Cimetiere)	10	F	Anne Marie/ Claudine	3
31/01/2023	13h	CANITROT (Départ base de canoé La ROUCARIE)	11	F	Gérard/ Roland	2,5
07/02/2023	13h	Ambialet Les Cabanes	10	F	Serge E /Roland	1,5
14/02/2023	13h	SAURS	11	F	Jacques Patrick	3
21/02/2023	13h	Bonneval St Salvy	10	F	Gérard /Roland	2,5
28/02/2023	13h	FAYSSAC	12	F	Gérard/Anne Marie/ Geneviève	2,5
07/03/2023	13h	Mouzies Teulet	11	F	Roland/ Jclaude	1,5
14/03/2023	13h	Cahuzac s/Vère à St Hussou	12	F	Jacques/Patrick	3
21/03/2023	13h	Milhars /Laroque	10,5	F	Jclaude/Roland	4
28/03/2023	13h	Puybegon	12	F	Jacques/Patrick	4



**1<sup>ème</sup> trimestre 2023**

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

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

Dates	Départ	Circuits <i>Janvier 2023</i>	Kms	Niveau	Animateurs	Co-voiturage
05/01/2023	13h30	<u>LESCURE d'ALBIGEOIS :</u> Les chemins de la plaine	6,5	Facile	Bernard.B	1
12/01/2023	13h30	<u>SALIES :</u> Lou Saliessol	6,00	Facile	J-C B	1,5
19/01/2023	13h30	<u>CASTELNAU – de- Lévis :</u> Sentier de Fonfrège	6,6	Facile	Claudie	1,5
26/01/2023	13h30	<u>ROSIERES :</u> Sentier du Céro	6,00	Facile	Marie-Claire	1,5
		<i>FEVRIER 2023</i>				
02/02/2023	13h30	<u>MOUZIEYS-TEULET :</u> Lou cami de Théoullet	8,00	Facile	Marie-Claire	1,5
09/02/2023	13h30	<u>ROUMEGOUX :</u> Le sentier des mûres	6,30	Facile	J-C B	2,5
16/02/2023	13h30	<u>CARMAUX :</u> La Roucarié	6,00	Facile	J-C B	1,5
<b>23/02/2023</b> <b>Vacances</b>	<b>13h30</b>	<b><u>MAILHOC :</u></b> Réservoir de Fonrogue	<b>6,00</b>	<b>Facile</b>	<b>J-C B</b>	<b>2,5</b>
		<i>MARS 2023</i>				
<b>02/03/2023</b> <b>Vacances</b>	<b>13h30</b>	<b><u>LOMBERS :</u></b> Boucle des Archéologues	<b>6,00</b>	<b>Facile</b>	<b>J-C B</b>	<b>2,5</b>
09/03/2023	13h30	<u>TERRE-CLAPIER :</u> Saint-Salvy de Fourestes	8,0	Facile	J-C B	1,5
16/03/2023	13h30	<u>LAMILLARIE :</u> Chemin « Dels Galloromans »	8,0	Facile	Marie-Claire	1,5
23/03/2023	13h30	Le GARRIC : Sentier « Les Caminaïres »	7,0	Facile	J-C B	1,5
30/03/2023	13h30	<u>BELLEGARDE :</u> Le pont de Cantarane	8,0	Facile	Claudie	1



1<sup>er</sup> Trimestre 2023

Groupe- Les gambettes du jeudi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Dénivelé	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
05/01	8h	❖ <b>Lomers</b> sent des Romain + sent vieux chêne	21	300	L'équipe	2,5
	13 h	Lomers : le vieux chêne - Galette des Rois	11	150	L'équipe	2,5
12/01	8 h (PJ)	Mauriac Boissel Senouillac - départ Mauriac - Visite du château (6 euros)	15	460	L'équipe	3
19/01	7h30	❖ <b>Mirandol</b>	19	450	L'équipe	3
	13 h	Saurs - Entre vignes et Forêts	11,5	250	L'équipe	3
26/01	13 h	Livers-Cazelles	11	360	L'équipe	2,5
02/02	7h30	❖ <b>Les Salvages</b>	20	800	L'équipe	4
	13 h	Cunac – Les 2 vallons	11	350	L'équipe	1
09/02	13 h	St Lieux Lafenasse – chemin des Mineurs – Départ la Bancalié	12	300	L'équipe	2,5
16/02	7h30	❖ <b>Najac</b>	20	740	L'équipe	4
	13 h	Villeneuve sur Vère – La tournée du facteur – (version courte)	10	200	L'équipe	2,5
23/02	13 h	St Benoît de Carmaux - Fontgrande Une cité jardin (Patrimoine)	10,5	300	L'équipe	1,5
02/03	7h30	❖ <b>St Sernin sur Rance</b>	19	700	L'équipe	4
	13 h	St Beauzile	11,5	300	L'équipe	4
09/03	13 h	Puy St Georges – Départ Saussenac	10	400	L'équipe	1,5



1er trimestre 2023

Groupe – Les gambettes du jeudi (suite)

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Dénivelé	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
16/03	7h	❖ Sorèze : l'oppidum de Berniquaut (avec visite du musée Don Robert)	17,5	650	L'équipe	6
23/03	13h	Des champs aux moulins – Départ Prunet	12	360	L'équipe	2,5
30/03 Heure d'été	7h	❖ Caroux la Chap St Eutrope	13	860	L'équipe	8
	13h	Puechs en Assou – Fauch -	13	320	L'équipe	1,5

❖ Pour les randonnées organisées à la journée,

- veuillez-vous inscrire au plus tard le mardi midi auprès de
- Francis au 07 86 40 86 02 ou Michel Ehrhard : 06 16 66 52 20

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 06 74 05 45 33 .