



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. **Si vous n'avez pas d'adresse internet, joindre une enveloppe timbrée format 21,5*11 à votre adresse.**

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 2ème trimestre 2023

Dimanche 16 avril: Puycelci – Rando challenge

Dimanche 23 avril : Rallye du Viaur

Du 27 mai au 4 juin : semaine de la rando (organisé par le CDRP)

Vendredi 2 juin au mercredi 7 juin : exposition sections artistiques du Capial

Samedi 10 juin (8H30 – 13H) : Parcours du cœur organisé par la mairie de St Juéry

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 »



2ème trimestre 2023

Groupe du Dimanche

Attention aux horaires de juin

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Anim.	Covoit.
02/04/23	8h	Matinée : Monteils (commune de St Sernin sur Rance) : le sentier des monts Après-midi : Sentier du patrimoine	11,5 7,5	Moyen Moyen	Pascale	4€
09/04/23 we Pâques	8h	Matinée Marnaves : le ruisseau de Comberouzal (possibilité de pique-niquer à la fin de la rando)	13	Moyen	Jean	3 €
16/04/23	8h	Matinée Massals : le huit de Massals	11	Moyen	Didier	3 €
23/04/23	8h	Rallye du Vaur : repas possible sur inscription (12€)				4 €
30/04/23	8h	Matinée Coupiac : le sentier de Veroul	12	Moyen	Jean	4 €
07/05/23	8h	Matinée : Cahuzac le sentier de Saint-Hussou	12,5	Facile	Anne	2,5 €
14/05/23	8h	Petite journée : Caylus Balade des hameaux	16	Moyen	Pascale	5 €
21/05/23	8h	Matinée : Réquista les méandres du Giffou	11	Moyen	Françoise	3 €
28/05/23		Sortie libre/ pas d'animateur				
04/06/23	7h	Petite journée en 2 temps Matin : Bournazel Après-midi : visite du château (inscription préalable, visite payante)	12,3km	Moyen	Sandrine	8 €
11/06/23	7h30	Matinée : Saint-Igest dans la vallée du Tarn.	11,5	Moyen	Pascale	4 €
18/06/23		L'équipe en fonction des disponibilités des animateurs				
25/06/23	7h30	Petite journée Vaour La Grésinhola circuit 2	16km	Moyen	Sandrine	4€
02/07/23	7h	Petite journée Lac des Montagnes-Labrespy-Hautpoul et passerelle. Auberge espagnole au bord du lac des Montagnès	13,3km	Moyen	Pascale	7 €



Moins loin, moins haut, moins vite, moins longtemps

« Douce Rando du Mardi »

Départ : *Avril* : Mardi 13h. *Mai*, *Juin*: Mardi 8h30 : Saint-Juéry, Parking « La Gare »

Date	Départ	Bref descriptif Avril 2023	Km	Animateurs	Km A-R	Co- Voitura ge
04/04/23	13h	<u>Salles-sur-Cérou</u> : La pierreuse, sentier de la vallée de la croisade	6km	Julie Bernard	54km	2€
11/04/23	13h	Villefranche-Ambialet : Yole-Yot DE Gué à Gué, 2 ^{ème} partie	7km	Claudie Moc	52km	2€
18/04/23	13h	<u>Balisage</u> : 2,2km par équipe. Sentier des Sources , Gaycre les rivages		Claudie L'équipe	Mini-	Bus
25/04/23 Vacances	13h	<u>Rando Famille</u> : Lombers, « Les Goutines » <u>Visite</u> : Les pigeons du Mont Royal	6km	Gabriel Viviane	40km	2€
<u>Mai 2023</u>						
02/05/23 Vacances	8h30	<u>Mailhoc</u> : Par le chemin des Moines	7km	Anne Claudie	50km	2€
09/05/23	8h30	<u>Moularès</u> : Le Puy de Bar, Le pont des Moines (fleurs sauvages)	7km	Moc Claudie	70km	3€
16/05/23	8h30- Journée	<u>Journée</u> : Penne par les Grangettes Plateau d'Anglars, (repas tiré du sac)	10km	Claudie L'équipe	106km	5€
23/05/23	8h30	<u>Villeneuve-sur-Tarn</u> : (81) Les trois rives	7km	Claudie	53km	2€
30/05/23	8h30	<u>Lédas et Penthies</u> : (81) Randonnée Paysanne	7,5km	Julie+ Gab +Viviane	66km	3€
<u>Juin 2023</u>						
06/06/23	8h30	<u>Le Garric</u> : Balade Découverte autour de Sainte-Martianne	7,5km	Gabriel Viviane	20km	1€
13/06/23	8h30	Repas convivial de fin de saison	10km	L équipe		
20/06/23	8h30	<u>Fraissines</u> : Les Corniches du Tarn, (Boucle Sud)	7km	Rosie-Guy L'équipe	72km	3€
27/06/23	8h30 Journée	<u>Journée</u> : Laval-Roquezezière (Repas tiré du sac)	10km	Julie Claudie	100km	5€



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

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	4	Co-voiturage
04/04/2023	13H	CAMBON DU TEMPLE	11	F	JClaude/ Roland	3	2,5
11/04/2023	13H	VIELMUR SUR AGOUT (Sentier de St Sébastien)	12	F	Claudine/Amarie/serge E	2,5	4
18/04/2023	13H	LE TRAVET (Départ Pont du DADOU au pied du Château de Laroque)	11	F/M	Gérard/Roland	2,5	2,5
25/04/2023	13H	AMBIALET COURRIS	10	M	Roland	2	2,5
02/05/2023	13H	CASTELNAU DE MTMIRAL LA BARONNE	12	F	Jclaude/Serge E/Roland	3	3
09/05/2023	13H	TREBAS GAYCRE	10	F	Jacques/Patrick/Gérard	2,5	2,5
16/05/2023	13H	PAULINET LE CHEVREUIL (Départ St Jean de Jeanes)	11,7	M	Serge E/ Jclaude	3	3
23/05/2023	13H	St JUST /VIAUR Puech du Rouet	11	F/M	Jacques/Patrick	3	3
30/05/2023	7h	Le TEL INFOURNATS (<i>Retour en terre connue</i>) (Départ pont de la Roque) Pique nique	12	M	Gérard/ Jclaude	3	3
06/06/2023	7h	LACAUNE Roc des Ecus (Départ parking de la Balme sous l'Eglise)	12	M	SergeE/A Marie/Claudine	5	5
13/06/2023	6H45	FERRIERES (Journée Festive) RDV Lieu dit la Ramade	10 à 12	F/M	Gérard//Genevieve/ Amarie	5	5
20/06/2023	6H45	BERLATS (Pique nique)	11,6	F/M	Claudine/Jclaude/Roland	4	6
27/06/2023	6H30	SOREZE (Pique nique) RDV Place de l'Eglise	13	M/D	Serge E/ Jclaude/Roland	7	7
04/07/2023	7H	MONTROZIER (Hauteurs du Bonnan) Pique nique	12	M/D	Claudine/Pierre/Jclaude	4,5	4



2^{ème} trimestre 2023

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

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

Dates	Départ	Circuits	Kms	Niveau	Animateurs	Frais Co-voiturage (€)
AVRIL 2023						
06/04/2023	13h30	<u>SÉRÉNAC</u> : Narcisses et scilles	8,0	facile	Jean Claude	1,50
13/04/2023	13h30	<u>CARLUS</u> : Les coteaux	9,0	facile	Marie Claire	1,00
20/04/2023	13h30	<u>TANUS</u> : Le vieux Tanus	8,0	moyen	Jean Claude	3,00
27/04/2023 Vacances	13h30	<u>VILLEFRANCHE D'ALBI</u> : Circuit de Jaurès	7,0	facile	Jean Claude	1,50
MAI 2023						
04/05/2023 Vacances	13h30	<u>TRÉBAS</u> : Les sources thermales	7,0	moyen		3,00
11/05/2023	13h30	<u>ITZAC</u> : D'un moulin à l'autre	6,0	facile		3,00
18/05/2023 Ascension	13h30	<u>ARIFAT</u> : Par la fumade	6,3	moyen		2,50
25/05/2023	13h30	<u>MARSAL</u> : Les hauts de Précontal	7,0	moyen	Marie Claire	1,00
JUIN 2023						
01/06/2023	13h30	<u>SALLES/CEROU</u> : Vallée de la croisade	6,0	facile	Marie Claire	2,50
08/06/2023	8h30	<u>FRAISSINES</u> : Corniches du Tarn	10,5	moyen	Marie Claire	3,00
15/06/2023	13h30	<u>BONNEVAL</u> : Combelebar, St Salvy	7,0	moyen		2,50
22/06/2023	13h30	<u>CORDES</u> : La meulière de Clayrac	6,0	moyen		3,00
29/06/2023	13h30	<u>CRESPIN</u> : L'Andouquette	8,0	moyen		1,50
JUILLET 2023						
06/07/2023	8h30	<u>CAHUZAC</u> : Le château de Mauriac	6,0	facile		2,50

Vacances Scolaires, Jours fériés

Jean Claude BRAVO Tél : 05 63 53 02 57

Marie Claire VINOT Tél : 07 87 42 55 16



2^{ème} Trimestre 2023

Groupe- Les gambettes du jeudi

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Niveau	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
06/04	13h	Mirandol Bourgnounac- La Calquière Pont de Cirou	10,3	450	L'équipe	3€
13/04	7h30	❖ Saint Antonin Noble Val	19	600	Francis/Yvon	5€
	13h	Padies	11	500	L'Equipe	2,50€
20/04 PJ	8h	Puylaurens-Bertre	18	500	Chantal	3,50€
27/04	7h	❖ Brousse le Château	20	800	Joëlle	5€
	13h	Le Ségur- circuit de Mazens	12	300	L'équipe	2.50€
04/05	13h	Cordes- Le sentier du Patrimoine et les Sentiers Bleus	11,5	420	L'équipe	2,50€
11/05	7h	❖ Angles	20	500	Martine/Michel	8€
	13h	Roussayrolles- Moulin de Laussière par Fourgou	12	500	L'équipe	4
18/05		Pas d'animateur disponible				
25/05 PJ	7h	Le groupe au complet Cirque de Tournemire et les falaises du Larzac	17	500	L'équipe	8
01/06	13h	Pampelonne-Le sentier des crêtes	10,5	400	L'équipe	2,5
08/06	7h	❖ La Salvetat/Agout-Sentier des Planques Héraultaises	18	350	Francis/Michel	9€
	13h	Camboulazet	12,4	500	L'équipe	4€
15/06		Pas d'animateur disponible				



2ème trimestre 2023

Groupe – Les gambettes du jeudi (suite)

Date	Départ	Circuits	Km circuit	Dénivelé	Animateurs	Indemnité Co-voiturage (€)
22/06	7h30	Repas auberge espagnole des « Gambettes du Jeudi » ❖ Villeneuve sur Vère-Cordes (Retour avec le groupe)	23	450	L'équipe	1.50€
	13h	Cordes Villeneuve sur Vère (en cours infos à suivre)	14	350	L'équipe	(en prépa)
29/06 PJ		Castres-Le Coche d'eau (en cours de préparation-infos à suivre)			L'équipe	

- ❖ 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 .