

## **M.J.C des Salvages**

### *Section Randonnée*

18, Avenue de la Grande Armée

81100 CASTRES

Tél. 05 63 35 96 63

mjc.salvages@orange.fr [www.mjcsalvages.fr](http://www.mjcsalvages.fr)

# Programme des Randonnées du Dimanche

janvier à juin 2019



**Contacts :**            **Responsable organisation :** Bernard LAGARDE    Tél. 06 62 37 20 44

### Randonnées du dimanche :

Daniel DROUET            Tél. 06 45 88 35 91

Jean-Marie BONFILL    Tél. 06 80 44 44 48

### Randonnées du jeudi :

Daniel DAVIZOU            Tél. 06 37 06 70 00

André FOURCADE        Tél. 06 88 62 44 41

Jean-Claude NEGRE      Tél. 06 41 38 35 91

### COVOITURAGE :

Les départs par covoiturage ont lieu les **dimanches** sur le **PARKING de la PAPETERIE** Route de Burlats (voir horaire de départ pour chaque rando).

Au regard du prix du carburant, une participation aux frais de déplacement est conseillée.

Calculée sur la base de 0.25 € / km, le montant **A/R** estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants du véhicule.

### 20 janvier :

#### Départ 8 heures

1) CAROUX COLOMBIERES « parking Eglise »- Le Bastion    6h00 / 12,5 Km / D. 960m / Difficile  
A/R : 42 €                    B. LAGARDE - J. Ph ROBERT / G. STAVRAKAS / Y. MOUTON

#### Départ 9 heures

2) NOAILHAC - « Aux portes de Castres – autour de Malacan »    4h30 / 15 Km / Facile  
A/R : 6 €                    J.M. BONFILL / A FOURCADE / B. DURRIEU

### 3 février : Départ 8 heures

VAOUR – Dolmen et Fontaines dans le pays de Vaour    -    5h30 / 18 Km / D:400m / **Moyen**

A/R : 38 €                    J.M. BONFILL / C. MARANGE / M.F. BARBEY

### 10 février :

#### Départ : 8h00    Rando raquettes

TARASCON (col de Port) – Le Pic d'Estibat (1663m) - 4h00 A/R / D-600m / **Moyen**

A/R : 60 €                    J. PH. ROBERT

Ou : Départ : 9h00 secteur de Lacaune (le Mont Roucou), ou secteur Montagne Noire (col de Tribu vers Nore), ou dans le Sidobre (secteur lac du Merle) **si enneigement !**

A/R : 17 €                    J. PH. ROBERT

### 17 février : Départ 8 heures

VILLASAVARY - Boucles de Besplas et des Paysages - 5h30/6h00 - 18 Km / D.650m / **Moyen**

A/R : 34 €                    A. AUSSENAC / D. DROUET / F. VIALA

### 3 mars : Départ 9 heures

VABRE – Les 3 Vallées - 5h30 / 19 Km / **Moyen +**

A/R : 13 €                    D. FABRE / J. FABRE / M.C. MEZERGUE

### 17 mars : Départ 8 heures

POUSTHOMY (12) - Circuit nature et patrimoine autour du Rance - 6h00 / 18,6 Km / **Moyen**

A/R : 32 €                    G. PY / N. CANDILLE / A. AUSSENAC

## **Samedi 30 mars : Départ 9 heures**

« Rando viticole » dans le gaillacois.

Matin : Vers les 10 heures, visite du Domaine de Labarthe 81150 – CASTANET, suivie d'une dégustation.

Après-midi : **VILLENEUVE SUR VERE** / rando « la tournée du facteur » - 4h30 / 15 Km / **Facile**

A/R : 28 € J. Ph. ROBERT / B. DURRIEU / J. L. CABROL / B. LAGARDE

## **14 avril : Départ 8 heures**

**PUYBEGON** – « Sur le chemin des Dames Fines » - 3h30 / 12,3 Km / **Facile**

A/R : 28 € D. DROUET / F. VIALA / R.M. COMET

A la fin de la randonnée, **repas des randonneurs**, vers 13 heures au restaurant « **le Colvert** » à Saint-Lieux-les-Lavaur.

**Menu à 25,00€.**

Inscriptions : par chèque à l'ordre de la MJC les Salvages, avant le lundi 18 mars, auprès de :

Daniel Drouet Tel 06 45 88 35 91 - contact : [daniel.drouet@orange.fr](mailto:daniel.drouet@orange.fr)

ou au Secrétariat de la MJC Tel 05 63 35 96 63 - contact : [mjc.salvages@orange.fr](mailto:mjc.salvages@orange.fr)

## **28 avril :**

### **Départ 8 heures**

1) **CAROUX** – (**MONS Le Verdier Haut**) - La chapelle du Froid 5h30-6h00 / 15 Km / D. 980m / **Difficile**

A/R : 39 € B. LAGARDE / Y. MOUTON / D. DROUET

### **Départ 8 heures**

2) **CAROUX (DOUCH)** - « Le col de l'Ourtigas par la vallée du Vialais et montagne d'Arêt » 4h30/5h00 – 10 Km / D.500m / **Moyen**

A/R : 41 € J.M. BONFILL / M.F. BARBEY / J.C. NEGRE

## **12 mai : Départ 9 heures**

**LE SOULIE** – Les Planques Héraultaises - 5h40 / 17 Km / D.293m / **Moyen**

A/R : 26 € M. AMALRIC / J.P. AMALRIC / D. DROUET

## **19 mai :**

**MAZAMET** – « Camin de la Ceba »

Départ : Mazamet Arrivée : Labastide Esparbairénque (11).

A/R : 22 € 6h00 / 18,5 Km / D. 650m / **Moyen +**

*Quelques véhicules seront conduits jusqu'à Labastide Esparbairénque, avant la rando, afin de pouvoir les récupérer à l'arrivée, pour le retour.*

*Pour une question d'organisation, les personnes intéressées doivent s'inscrire avant le 30 avril auprès de Daniel Drouet. Un complément d'informations sera donné aux personnes inscrites, dans la semaine qui précède la rando.*

## **26 mai : Départ 9 heures**

**DURFORT** – « Les Cammazes par la forêt de l'Aiguille » - 5h30 / 18 Km / D. 650m / **Moyen**

A/R : 18 € J. FABRE / D. FABRE / J.M. BONFILL / B. LAGARDE

## **2 juin : Départ 8 heures**

**CONDADES** - « La crête des Bornes » 5h30 / D.500m / **Moyen**

A/R : 30 € F. VIALA / F. ROGER / C. MARANGE

## **16 juin : Départ 8 heures**

**FERRALS-LES-MONTAGNES** - « Les Hauts de Ferrals » 4h45 / 15 Km / D.360m / **Moyen**

A/R : 28 € J.P. AMALRIC / M. AMALRIC / G. STAVRAKAS / D. DAVIZOU

Les randonnées peuvent-être annulées ou modifiées en fonction des conditions météorologiques.

Randonnées de remplacement :

- **PIERRERUE** « Vignes et bois de Pierrerue et Cessenon ; retour par Cazedarne » - 5h00 - 19 km - **Moyen A/R : 40 €**
- **LACROUZETTE** « le sentier de Thouy - les rocs de Crémaussel » - 5h30 – 18 km – **Moyen - A/R : 5 €**

**CLASSIFICATION DES RANDONNEES :**

Facile : Randonnée familiale, dénivelé maxi 300 m environ, durée 4h30 maximum.

Moyen : Randonneur entraîné, dénivelé maxi 500 m environ, durée minimum 5h00.

Difficile : Randonneur expérimenté, dénivelé plus de 800 m environ, durée minimum 5h30 / 6h00.

**CONSIGNES de SECURITE** pour la pratique de la randonnée : Se renseigner auprès des animateurs de la difficulté des randonnées.

Appliquer les instructions données. Sur les routes se déplacer en colonne par un. Signaler les arrêts avant de quitter le sentier.

Prévoir un équipement adapté pour la randonnée : Chaussures de marche, vêtements de pluie ou de soleil, eau, collation.....

Respecter l'environnement du sentier.