

## **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 Jeudi

## janvier à juin 2019



### Contacts :

**Responsable organisation :** Bernard LAGARDE Tél. 05 63 59 80 74

### 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 43 64

### Randonnées du dimanche :

Daniel DROUET Tél. 06 45 88 35 91

Jean - Marie BONFILL Tél. 06 80 44 44 48

### COVOITURAGE :

Les départs par covoiturage ont lieu les **jeudis à 13h30** sur le **PARKING de la PAPETERIE** Route de Burlats, sauf avis contraire.

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.

### 17 janvier :

BRASSAC – Le Val d'Agout 3 h / 7 km / **Moyenne**

A/R : 11 € D. DAVIZOU – C. MARANGE – J.P. ROBERT

### 31 janvier :

ROQUECOURBE – La boucle des travers - 3h 15 / 10 km / **Facile**

A/R : 3 € R.M. COMET - D. et J.FABRE

### 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 Roucous), ou secteur Montagne Noire (col de Tribuy vers Nore), ou dans le Sidobre (secteur lac du Merle) **si enneigement !**

A/R : 17 € J. PH. ROBERT

### 14 février :

LAUTREC – Sentier des crêtes - 2h / 8 Km / **Facile**

A/R : 9 € J.C. NEGRE – E. ROUTELOUS – A. RIVES

### 28 février :

SAINT AMANS SOULT – La croix de la Roque 2 h 50 / 8 km / **Moyenne**

A/R : 15 € M. CHAVERNAC – M.C. MEZERGUES – J.C NEGRE

### 14 mars :

CAMBOUNES - Le sentier du bois du Prince - 2 h 30 / 8 km / **Facile**

A/R : 12 € C. BAGES – D. DAVIZOU - C. MARANGE

### 28 mars :

LOMBERS - Le circuit du vieux chêne (+ visite du moulin des Plégats ?) - 3h à 3 h 30 / 12 km / **Moyenne**

A/R : 14 € R.M. COMET – D. ET J. FABRE

### **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

### **11 avril :**

**MASSAC SERAN** – La voie romaine - 3 h / 10 km / **Facile**

**A/R : 20 €** R.M. COMET – D. DAVIZOU - M.C. MEZERGUES

### **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)

### **25 avril :**

**BRASSAC** – Autour de Brassac - 3 h / 10 km / **Moyenne**

**A/R : 11 €** G. et J. STAVRAKAS – J.P ROBERT

### **9 mai :**

**VIELMUR** – Variante du sentier de Saint Sébastien - 3 h / 10 km / **Facile**

**A/R : 9 €** E.ROUTELOUS – G. ET J. STAVRAKAS

### **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.*

### **23 mai :**

**ANGLES-** Le Moulin de Lancette - 3 h / 10 km / **Moyenne**

**A/R : 16 €** J.C. NEGRE - G. et J. STAVRAKAS

### **6 juin :**

**BRIATEXTE-** Petite boucle des crêtes de Briatexte - 3 h / 9,5 km / **Facile**

**A/R : 20 €** A. ET G. FOURCADE – C. MARANGE

### **20 juin :**

**LACAZE** - (à la journée, départ 9 h) Combéjac - 4 h / 13 km / **Facile**

**A/R : 18 €** D.DAVIZOU – B. LAGARDE – J.C. NEGRE – A. RIVES

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

### **Randonnées de remplacement :**

- **SAIX** - Les étangs du Dicoso - 2h30 - 8 km - **Facile**

**A/R : 8 €**

- **REALMONT** - « le sentier des Tendres » - 2h00 – 7 km – **Facile**

**A/R : 11 €**

### **CLASSIFICATION DES RANDONNEES :**

Facile : Randonnée familiale, dénivelé maxi 200 m environ, durée 3h00 maximum.

Moyen ou Moyen + : Randonneur entraîné, dénivelé maxi 300 m environ, durée 3h30 maximum.

**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.