

M.J.C des Salvages

Section Randonnée

18, Avenue de la Grande Armée

81100 CASTRES

Tél. 09 66 12 93 13

mjc.salvages@orange.fr www.mjcsalvages.fr

Programme des Randonnées du Dimanche

février à juin 2021



Contacts :

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

Randonnées du dimanche :

Daniel **DROUET** Tél. 06 07 05 84 93
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 43 64

COVOITURAGE :

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

Les horaires de départ sont mentionnés pour chaque sortie.

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.

14 février - Départ 9 heures :

MONTFA - «Sentier des Puechs» 5h00 / 17 Km / D+280m / **Facile**
A/R : 5 € J. Ph. **ROBERT** – F. **ROGER** – M. F. **BARBEY**

28 février - Départ 9 heures

PUYLAURENS - Boucle de Bertre 5h00 / 16 Km / D+320m / **Moyen**
A/R : 13 € B. **MASQUELIN** - R. M. **COMET** - C. **MARANGE**

14 mars - Départ 8 heures 30 :

CASTANET - Sur les traces des moines bénédictins autour de Castanet - 5h00 / 16 Km / D+280m / **Facile/Moyen**
A/R : 28 € R.M. **COMET** – F. **VIALA** – J. Ph. **ROBERT**

28 mars - Départ 8 heures 30 :

CUXAC-CABARDES - Les versants de la Dure - 5h30/6h00 / 19 km / D+650m / **Moyen**
A/R : 22 € B. **LAGARDE** – J. M. **BONFILL** – J. P. **ENJALBERT**

11 avril - Départ 9 heures :

MONTREDON-LABESSONNIE – «La Quille du Roy» - 5h00 / 17 Km / D+700m / **Moyen**
A/R : 8 € D. **DROUET** - B. **DURRIEU** – C. **MARANGE**

25 avril- Départ 9 heures :

ARIFAT – «La vallée sauvage du Dadou - 5h00 / 15 Km / D+500m / **Moyen**
A/R : 12 € D. **DROUET** - C. **MARANGE** – R. M. **COMET**

9 mai - Départ 8 heures :

1) CAROUX COLOMBIERES (parking église) – Le Caroux à mi-hauteur - 6h00 / 13,5 Km / D+935m / **Difficile**
A/R : 42 € *B. LAGARDE - J. Ph. ROBERT – D. DROUET*

Départ 8 heures :

2) CAROUX St MARTIN DE L'ARCON – Sentier de St Martin de l'Arçon - 4h30/5h00 / **Moyen**
A/R : 41€ *J.M. BONFILL – G. et J. STAVRAKAS*

23 mai - Départ 8 heures 30 :

PRADELLES-CABARDES (Lac) – Le pic de Nore par le roc de Nouret - 5h30 / 17 Km / D+550m / **Moyen**
A/R : 20 € *B. DURRIEU – G. STAVRAKAS - D. DROUET*

6 juin - Départ 8 heures 30 :

ESPERAUSSES - Puech Carbonnières en boucle - 6h00 / 17km / D+630m / **Moyen**
A/R : 16 € *J. L. CABROL - G. PY - J.M. BONFILL*

20 juin - Départ 8 heures 30 :

LES CAMMAZES - Autour du lac - 5h30 / 17km / D+640m / **Moyen**
A/R : 21 € *B. LAGARDE – F. ROGER – M. F. BARBEY*

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

Randonnées de remplacement :

- **SAINT CHINIAN** Monts de la Grage, Grottes de Camprafaud - 5h30 / 17 Km / D+700m / **Moyen**
- **A/R : 38 €**
- **PARDAILHAN** « circuit de Pardailhan » - 5h30 / 16 Km / D+700m / **Moyen**
- **A/R : 34 €**
- **CASTRES** «des portes de Castres au Sidobre» - 5h30 / 17/18 Km / D+400m / **Moyen**
- **A/R : 4 €**

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.

Pour valider l'inscription :

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à donner lors de l'inscription.

(1 Seul certificat pour toutes les activités sportives pratiquées à la M.J.C Les Salvages).

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.

***la section randonnée est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP)**
La souscription d'une licence individuelle vous est vivement recommandée afin de contribuer aux actions d'entretien des chemins de randonnée et de profiter des avantages qu'elle procure en sortie individuelle (assurance...) et réductions dans certains magasins.
Pour tous renseignements s'adresser auprès de Bernard Lagarde.