

Programme des randonnées du jeudi



Février à juin 2023

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

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

Randonnées du dimanche:

Jean-Marie BONFILL Tél. 06 80 44 44 48
Georges STAVRAKAS Tél. 06 35 17 57 76

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 0.30 € / km, le montant A/R estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants du véhicule.

02 février :

SAINT SALVY DE LA BALME – La ronda del peiraire (départ de Ruscayrolles) - 2h30 / 9 km / Dénivelé : 150 m / **Facile**
A/R : 6 €

D. BRUGUIERE – J.P. ORTISSET – V. L'HÔTE

16 février :

ROQUECOURBE – Boucle de la Glène - 3h / 9,6 Km / Dénivelé : 300 m / **Moyenne**
A/R : 4 €

D. FABRE - J.P. et L. PUECH

02 mars :

MAGRIN – Le chemin du pastel - 2h30 / 7,5 km / Dénivelé : 100 m / **Facile**
A/R : 18 €

G. JULIEN – N. KRAFT - F. ROGER

16 mars :

SAINT BAUDILLE – Les hauts de Roussoulp- 3 h 30 / 12km / Dénivelé : 230 m / **Moyenne**
A/R : 12 €

D. DAVIZOU – A et G FOURCADE

30 mars :

TERRE CLAPIER (Saint Salvy de Forest)- Chemin entre vallons et collines - 2h30 / 9km / Dénivelé : 150 m / **Facile**
A/R : 20 €

M. C. MEZERGUES – G. et J. STAVRAKAS

Samedi 1er Avril - Départ 9 h :

SAINTE CROIX «Rando viticole» dans le Gaillacois

Matin : Vers les 10h/10h30, visite du domaine d'Escausses (famille Balaran) suivie d'une dégustation

Après-midi : Rando «Boucle de Fonfrège aux bouissières» - 3h15 / 11 Km / D+180m / **Facile**

A/R : 30 €

J.Ph. ROBERT – B. LAGARDE – J.P. et L. PUECH

13 avril :

ARDIALLE – La boucle d’Ardialle (au départ d’Ardialle, raccourcie) – 2h 45 / 11km / Dénivelé : 340 m / **Moyenne**
A/R : 12 €

D. DAVIZOU – F. DUJOLS - J. STAVRAKAS

Dimanche 16 avril - Départ 8 heures 30 :

DURFORT - «La forêt de l’Aiguille des Cammazes» - 3h / 8,5 Km / D+267m / Facile

A/R : 22 € *Y. MOUTON – M.C. MEZERGUE – F. ROGER – B. LAGARDE*

A la fin de la randonnée, **repas des randonneurs**, vers 12h30/13 heures au **restaurant «la table de Durfort»**

Des précisions concernant les dates d’inscription pour le repas, ainsi que le coût seront données ultérieurement.

27 avril :

FONTRIEU (départ d’Oulès) – Le tour du Quio – 3h / 10km /Dénivelé : 250 m / **Facile**

A/R : 14 €

D. FABRE – M.C. MEZERGUES - J.P ROBERT

11 mai :

FONTRIEU (Ferrières)– Le luthier - 3h 15 / 11km / Dénivelé : 230 m / **Moyenne**

A/R : 14 €

R.M. COMET - A. et G. FOURCADE

25 mai :

LABASTIDE ROUAIROUX - La forêt de Beson 5h / 14 km / 400 m / **Moyenne**

A/R : 26 € **A LA JOURNEE ! Départ 9h**

D.BRUGUIERE – J.P ORTISSET – R.M. COMET

08 juin :

CASTRES - La boucle de Peyrous petit - 2 h 45 / 10 km / Dénivelé : - de 100 m / **Facile**

A/R : 6 €

D. DAVIZOU – V. L’HÔTE – F. ROGER

22 juin :

VABRE (La Vergne) - Le chemin de la Razigade 4 h/ 12,5km /Dénivelé 260 m / **Moyenne**

A/R : 16 € **A LA JOURNEE ! Départ 9h**

D. FABRE – B. MASQUELIN – J.P. ROBERT

Randonnées de remplacement :

CASTRES – La boucle de Jean Petit 2h 15 / 7,5 km / Dénivelé : - de 100m / **Facile**

A/R : 4 €

LABRUGUIERE – Circuit sur le Causse (Sanguinou) 10km / 3 h / dénivelé : - de 100 m / **Facile**

A/R : 10 €

CLASSIFICATION DES RANDONNEES :

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

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

Pour valider l’inscription :

CARTE ASTUCE : 18€

+ participation à l’activité randonnée 30€

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 il est impératif de 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.

Sortie de fin d’année 2022/2023 :

La côte Vermeille ; séjour à Argelès sur Mer du lundi 29 mai au vendredi 2 juin.