



# DIMANCHE 2023 - 2024

## PROGRAMME RANDONNÉES

**Départ :** 8h, 8h30 ou 9h selon horaires indiqués. Rassemblement 10 min avant, parking 104 rue Goya (ex. MJC). Retour : vers 18h.

**Caractéristiques :** 12 à 20 kms, 4 h 30 à 6 h de marche environ, avec dénivelés de 300 à 1000 m, parfois sportifs (Caroux, Espinouse...); à la portée de tout marcheur-randonneur entraîné.

**Lieux :** Caroux, Montagne Noire, Espinouse, Somail, Pays castrais, Cabardès... avec déplacement en voiture de 20 à 80 km. En cas de mauvais temps, la randonnée peut être annulée ou l'itinéraire modifié.

**Équipement :** chaussures de marche obligatoires, poncho de pluie (indispensable), gourde, sac à dos avec pique-nique.

### ANIMATEURS

André C : 06 81 11 12 52, Bruno : 06 86 01 67 44, Claude : 06 38 59 52 42, Dédé B : 05 63 50 51 79, Didier M : 06 14 46 75 97, Fabienne : 06 18 98 61 36, Gérard : 06 84 76 05 69, Jean-Claude J : 06 70 71 30 15, Jean-Claude T : 06 84 65.88 38, Jean-Louis : 05 63 35 92 04, Lotti : 06 88 08 45 43, Monique : 05 63 35 66 49, Pascale : 06 95 10 77 85, Yvan : 06 75 97 11 33.

DATE	LIEU	DÉPART	DISTANCE	DÉNIV. CUM.	DURÉE	ANIMATEURS
02-03 sept.	<b>Week-end montagne :</b> Marcadau, lac de Gaube		25,1 km	1414 m	10 h	Jean-Claude J, Jean-Claude T, Dédé B
03 sept.	<b>Les Ilhes,</b> Fournes-Cabardes, Mont Simel	9h	14,1 km	750 m	5 h 30	Monique, Lotti, Pascale, Fabienne
17-sept.	Au-dessus des <b>Cammazes</b> par la chapelle préromane et tour de Roquefort	9h	16,5 km	350 m	5 h 30	Fabienne, Evelyne, Jean-Claude J, Bruno
01-oct.	<b>Fontrieu,</b> Caillé haut	9h	17,4 km	460 m	5 h 30	Jean-Claude T, Yvan, Bruno, Monique
15-oct.	<b>Cazelles,</b> Fontiers Cabardes	9h	16,4 km	450 m	5 h	Jean-Claude T, Gérard, Lotti
5-nov.	<b>Gaillac :</b> les Hauts de Gaillac	9h	17 km	360 m	5 h 10	Monique, Fabienne, Claude
19-nov.	<b>Montolieu,</b> Moussoulens	9h	17,6 km	488 m	5 h 30	Jean-Claude T, Yvan, André B
03-déc.	<b>Riols :</b> autour du Jaur	9h	17 km	580 m	5 h 45	Didier M, Gérard, Fabienne
17-déc.	<b>Larroque,</b> circuit des Chapelles	9h	15,7 km	680 m	5 h 30	Jean-Claude T, Jean-Claude J, Monique, Claude
7-janv.	<b>Velieux 34 :</b> circuit de Rieussec	9h	15,2 km	440 m	5 h 30	Fabienne, Gérard, Didier M
28-janv.	<b>Damiatte,</b> le bois de La Capelle	9h	19 km	450 m	5 h 50	Monique, Jean-Claude J, Evelyne
11-févr.	<b>Salles sur Cérou,</b> la vallée de la Zère Monestiés, Le Suech, GR 36	9h	19,2 km	430 m	5 h 50	Monique, Gérard, Lotti
03-mars	<b>Cessenon sur Orb</b>	8h30	19,2 km	305 m	5 h 30	Jean-Claude T, Didier M, Bruno, Jean-Claude J
24-mars	<b>Tanus :</b> vallée du Viaur, chapelle des Planques	8 h 30	17,5 km	660 m	5 h	Claude, Yvan, Gérard
07-avr.	<b>Colombières sur Orb :</b> piste de la buffe, les gorges de Colombières	9h	10,2 km	810 m	5 h	Jean-Claude T, Yvan, Dédé B, Bruno
21-avr.	<b>Caroux :</b> Le Montahut par St Pierre de l'Espinouse	9h	13 km	475 m	4 h 30	Monique, Bruno, Fabienne
05-mai	<b>La Salvetat sur Agout :</b> le Clap et le col de la Baraque	9h	16 km	330 m	5 h	Gérard, Fabienne, Didier M, Bruno
26-mai	<b>Roquebrun,</b> ancien ermitage St Etienne	8h30	16 km	870 m	6 h	Jean-Claude T, Monique, Jean-Claude J
09-juin	<b>Caudebronde,</b> la chapelle St Pierre.	9h	17 km	450 m	5 h 30	Gérard, Lotti, Claude
15 et 16 juin	<b>Week-end Aveyron - Nant :</b> Le Roc nantais (samedi), circuit des canalettes (dimanche)					Monique, André C, Jean-Claude T
23-juin	<b>Lacaune :</b> Le Roc du Montalet	9h	18,2 km	593 m	5 h	Fabienne, Claude, Bruno

### Randonnées sportives du samedi proposées une semaine avant le jour de la rando, en fonction de la météo.

<b>Bardou</b>	Lac Blond, col de Salis, col de l'Ayrole	8h	11,8 km	890 m	5 h 10	Jean-Claude T, Jean-Claude J, Jean-Louis
<b>Castanet le Haut</b>	Chapelle St Eutrope, col de l'Ourtigas, arête de Razigade	8h	11,9 km	880 m	5 h 20	Jean-Claude T, Jean-Claude J, Jean-Louis
<b>Mons-La Trivalle</b>	La voie Ferret, roc du Caroux	8h	9,3 km	1020 m	5 h 45	Jean-Claude T, Jean-Claude J, Jean-Louis