

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 2022



© CanStockPhoto.com

Contacts :

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

Randonnées du dimanche :

Jean-Marie **BONFILL** Tél. 06 80 44 44 48

Daniel **DROUET** Tél. 06 07 05 84 93

Georges **STAVRAKAS** Tél. 06 35 17 57 76

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

13 février 2022 - Départ 9 heures :

PUYLAURENS – «Par différents lieux dits au Nord de Puy-laurens» - 5h / 16 Km // D+300m / **Facile**

A/R : 16 € J. M. BONFILL – M. F. BARBEY – B. LAGARDE

Au retour de la randonnée, vers 17h30/18h, GALETTE DES ROIS à la MJC (report du 16 janvier)

27 février - Départ 8 heures 30 :

LASSERRE-DE-PROUILLE -11 – «Paysages et vignobles du Bas Razès» - 5h30 / 17 Km / D+230m / **Facile/Moyen**

A/R : 43 € J. L. CABROL - J. M. BONFILL - R. M. COMET

13 mars - Départ 8 heures 30 :

CASTANET – «Sur les traces des Moines bénédictins» - 5h / 16 Km / D+280m / **Moyen**

A/R : 34 € R. M. COMET - J. Ph. ROBERT – F. VIALA

Samedi 26 mars - Départ 8 h30 :

VACQUIERS «Rando viticole» dans le Frontonnais

Matin : Vers les 10h30/11h, visite d'un domaine suivie d'une dégustation

Après-midi : Rando «le Serapias en coeur» - 3h00 / 12 Km / D+100m / **Facile**

A/R : 46 € J.Ph. ROBERT – B. LAGARDE – D. DROUET

10 avril - Départ 9 heures :

VARAGNE (Serviès) - «Le circuit des Devèzes ou le pas du loup» - 2h30 / 10 Km / D+195m / Facile

A/R : 13 € M. F. BARBEY – J. C. NEGRE – R. M. COMET

A la fin de la randonnée, **repas des randonneurs**, vers 12h30/13 heures au camping St Pierre de Rousieux (Varagne/Serviès)

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

24 avril - Départ 9 heures :

CASTANS - 11 - Le Roc de Peyremaux en boucle au départ de Castans - 6h / 19 km / D : 700m / **Moyen +**

A/R : 28 € B. LAGARDE – C. CHABBERT – F. VIALA

8 mai :

Départ 8 heures

1) COLOMBIERES (CAROUX) - parking Eglise - Sentier «l'Esquino d'Ase» 6h / D+900m / **Difficile**

A/R : 50 € B. LAGARDE - J. Ph ROBERT – J. L. CABROL

Départ 8 heures

2) CAMBON - Monts de l'Espinouse 5h / 16 Km / D+400m / **Moyen**

A/R : 40 € J.M. BONFILL – R. M. COMET – G. STAVRAKAS

22 mai - Départ 8 heures :

MIRANDOL-BOURGNOUNAC – La vallée du Vaur 5h / 16,5km / **Moyen**

A/R : 46 € J.Ph. ROBERT - F. VIALA – G. PY – B. DURRIEUX

5 juin - Départ 8 heures :

ROQUEBRUN – «Le circuit de l'Esquirol» - 6h / 20 Km / D+500m / **Moyen +**

A/R : 56€ G. STAVRAKAS - J. Ph. ROBERT – B. MASQUELIN

19 juin - Départ 9 heures :

PONT DE SENEGATS (Maison de la vallée du Gijou ; entre Vabre et Lacaze) - Sentier de St Jean del Frech 5h / 15 km /

D : 625m / **Moyen**

A/R : 19 € J.Ph. ROBERT - B. DURRIEU – G. PY

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

Randonnées de remplacement :

- **PARDAILHAN** « circuit de Pardailhan » - 5h30 / 16 Km / D+700m / **Moyen**
A/R : 41 €
- **CASTRES** «des portes de Castres au Sidobre» - 5h30 / 17/18 Km / D+400m / **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.

Pour valider l'inscription :

CARTE ASTUCE : 18€

+ participation à l'activité randonnée **25€**

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.

Projet de sortie de fin d'année 2021/2022 :

L'Andorre ; doit être programmée fin juin 2022, en espérant que les conditions sanitaires le permettront.

Toutes les informations concernant ce séjour, seront données prochainement.