

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

RANDONNÉES DU DIMANCHE

septembre 2023 à janvier 2024



Contacts :

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

Randonnées du dimanche :

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

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.

10 septembre 2023 - Départ 9 heures :

SAINT AMANS VALTORET – Lo Camin de la Planète - 4h30 / 14,5 Km // D+400m / **Facile / Moyen**

A/R : 18 € *F. ROGER – D. BRUGUIERE – R. M. COMET*

24 septembre - Départ 8 heures 30 :

TANUS - La chapelle des Planques et le viaduc Paul Bodin - 5h30 / 17 Km / D+575m / **Moyen**

A/R : 42 € *B. DURRIEU – R. DURRIEU – G. STAVRAKAS*

8 octobre - Départ 8 heures 30 :

FAYSSAC – Balade autour de Mauriac / Fayssac - 6h / 19 Km / D+300m / **Moyen**

A/R : 32 € *J. M. BONFILL – J. L. CABROL – Y. MOUTON*

22 octobre - Départ 7 heures 30 :

GRUISSAN – Rando dans le massif de la Clape. Déplacement en bus, si le nombre de participants est suffisant.

Coût du transport : 14€ par personne si 50 personnes ; 20€ si 35 personnes.

Les personnes intéressées doivent s'inscrire avant le lundi 25 septembre, en déposant un chèque de 14€ émis à l'ordre de la MJC les Salvages ; une régularisation sera faite le jour de la sortie, en fonction du nombre de participants.

Si le nombre d'inscrits est insuffisant, cette sortie sera annulée, et la rando sera remplacée. - 5h30 / 16 km / D : 450m / **Moyen**

B. LAGARDE – J. Ph ROBERT – J. L. CABROL – L. et F. VIALA

5 novembre - Départ 9 heures :

GUYOR-HAUT - Chemin des 3 villages – 6h / 20 km / D : 580m / **Moyen**

A/R : 10 € *G. STAVRAKAS – J. STAVRAKAS – J. Ph ROBERT*

Au retour de la randonnée, vers 18h, REPAS à la MJC, sous forme de buffet dînatoire. Participation : 12€. S'inscrire auprès de Jo Drouet ou de Rachel Durrieu avant le 27 octobre (la participation sera versée lors de l'inscription).

19 novembre - Départ 8 heures :

COMBES -34 - La forêt des Ecrivains Combattants - 5h30 / 16,7 km / D : 650m / **Moyen**
A/R : 52 € J. M. BONFILL – F. DUJOLS - N. KRAFT – D. JULIEN

3 décembre - Départ 8 heures 30 :

FRAYSSE sur AGOUT - La Haute vallée de l'Agoût - 5h30 / 17 Km / D+450m / **Moyen**
A/R : 34 € L. et F. VIALA – D. ESPEILHAC – A. DEUX

17 décembre - Départ 8 heures

ITZAC - Les Dunes de Maraval - 5h30 / 18 Km / D+460m / **Moyen**
A/R : 42 € J.P. et L. PUECH – B. MASQUELIN

7 janvier 2024 - Départ 9 heures :

LOMBERS - La rando de Lombers en boucle - 4h30 / 15km / D+350m / **Facile**
A/R : 16 € B. LAGARDE – N. KRAFT - R. M. COMET – D. BRUGUIERE

Au retour de la randonnée, vers 17h30/18h, GALETTE DES ROIS à la MJC. Participation : 3€. S'inscrire auprès de Jo Drouet ou de Rachel Durrieu avant le 18 décembre (la participation sera versée lors de l'inscription).

21 janvier - Départ 8 heures :

MONTREAL d'AUDE - 11 - «Boucle autour de Montreal» - 5h00 / 16 Km / D+152m / **Facile**
A/R : 46 € J. M. BONFILL - D. DAVIZOU – F. ROGER

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 : 40 €
- **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 5h / 5h30 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 MJC: 20€

+ participation à l'activité randonnée **35€**

CERTIFICAT MEDICAL Conseillé ; 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.

***la section randonnée est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP)**

La souscription d'une licence individuelle (coût : 28,25€) vous est vivement recommandée afin de contribuer aux actions de balisage et d'entretien des chemins de randonnée et de profiter des avantages qu'elle procure en sortie individuelle (assurance...) et réductions dans certains magasins, ainsi que dans les Centres de Vacances.

Pour tous renseignements s'adresser auprès de Bernard Lagarde Tel 06 62 37 20 44