

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 2023



www.shutterstock.com - 431632168

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.

5 février 2023 - Départ 8 heures :

VILLENEUVE MINERVOIS – «<Vignes et Garrigues» - 5h30 / 15,5 Km // D+510m / **Moyen**

A/R : 36€ B. **MASQUELIN** – R.M. **COMET** – G. **STAVRAKAS**

19 février - Départ 8 heures 30 :

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

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

5 mars - Départ 8 heures 30 :

LOUBERS (Pays Cordais) – «Autour de Loubers» - 6h / 21 Km / D+267m / **Moyen**

A/R : 42 € J.M. **BONFILL** - N. **KRAFT** – M.F. **BARBEY**

19 mars - Départ 8 heures 30 :

MINERVE – «Autour du canyon du ruisseau de Coupiat» - 5h30 / 15 Km / D+580m / **Moyen**

A/R : 39 € J.Ph. **ROBERT** – J.P. **ORTISSET** – D. **BRUGUIERE** – D. **FABRE**

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**

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.

30 avril - Départ 8 heures 30 :

GIJONET «La tournée du facteur» - 5h30 / 17 km / D : 500m / **Moyen**

A/R : 25 € *J.M. BONFILL – D. JULIEN -F. ROGER – B. MASQUELIN*

14 mai :

Départ 8 heures

1) **CABRESPINE** - «Roc d'Agnel Grottes de Coroluna Roc de l'Aigle» - 6h / 15km - D+850m / **Difficile**

A/R : 31 € *J. Ph ROBERT – F. VIALA – F. DUJOLS – D. FABRE*

Départ 8 heures 30

2) **TREBAS** - «Sur les coteaux de Trébas» - 4h30 / 13 Km / D+400m / **Moyen**

A/R : 38 € *M.F. BARBEY - R. M. COMET – A. et G. FOURCADE*

JEUDI 25 Mai - Départ 9 heures :

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

A/R : 26 € *J.P. ORTISSET – D. BRUGUIERE – R.M. COMET*

11 Juin - Départ 9 heures :

BOISSEZON – «Le Rampailou» - 6h / 20 Km / D+550m / **Moyen +**

A/R : 10€ *J.L. CABROL – D. DAVIZOU - F. DUJOLS*

25 juin - Départ 8 heures 30 :

LAC DU LAMPY - Les 3 lacs de la Montagne Noire - 6h / 21 km / D : 343m / **Moyen**

A/R : 25 € *B. LAGARDE – J.M. BONFILL – J.P. et L. PUECH*

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 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.