

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 2024



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.

4 février 2023 - Départ 8 heures 30 :

CAMBIAC - 31 - (Lauragais) « Cambiac, ses collines et le joli village de Falga » - 5h40 / 17,5 Km // D+230m / **Facile/Moyen**

A/R : 31€ *B. LAGARDE - R.M. COMET - L. et F. VIALA*

18 février - Départ 9 heures :

MONTREDON-LABESSONNIE - Le sentier des Agates - 5h30 / 18 Km / D+560m / **Moyen**

A/R : 10 € *D. BRUGUIERE - D. ESPEILHAC - A. DEUX - M. AUTREUX*

3 mars - Départ 8 heures 30 :

LES AVALATS - «Du Tarn à Puech Mergou» - 6h / 17 Km / D+368m / **Moyen**

A/R : 29 € *J.P. et L. PUECH - B. MASQUELIN*

17 mars :

GR 1 - Départ 8 heures

1) **LA COSTE (Caroux)** - Les arêtes de La Coste - 5h / 11km - D+900m / **Difficile**

A/R : 47 € *J.M. BONFILL - B. LAGARDE - D. JULIEN - L. VIALA*

GR 2 - Départ 8 heures 30

2) **RIOLS** - N. D. de Trédos - 5h / 14 Km / D+500m / **Moyen**

A/R : 35 € *G. et J. STAVRAKAS - B. DURRIEU - N. KRAFT*

24 mars - Départ 8 heures :

BOISSET/VELIEUX - Boucle par le pont de Daniel - 6h / 20 Km / D+740m / **Moyen +**

A/R : 39 € *B. LAGARDE - J.Ph. ROBERT - R. M. COMET*

Samedi 6 Avril - Départ 8 heures 30 :

PIERRERUE «Rando viticole»

Matin : Visite du chai chez M. Stéphane Moulinier, suivie d'une dégustation à St Chinian .

Après-midi : Rando en boucle dans le secteur de St Chinian / Cazedarnes / Pierrerue - 3h30 / 11à12 Km / D+250m / **Facile/Moyen**

A/R : 48 € J.Ph. ROBERT – J. L. CABROL – L. VIALA

21 avril - Départ 8 heures 30 :

CITOU 11 (chapelle St Jean) – Roc de Moussu – Soulanes de Nore - 7h / 18 Km / D+680m / **MOYEN +**

A/R : 37 € G. STAVRAKAS - M.C. MEZERGUE – D. DAVIZOU

5 mai : Départ 9 heures

LABOUTARIE - matin : Randonnée dans le secteur de Laboutarié

A/R : 20 € A la fin de la randonnée, **repas des randonneurs**, vers 12h30/13 heures au **restaurant l'Impérial à Laboutarié**.

Après le repas possibilité de visite commentée du pôle des Energies renouvelables TRIFYL à Labessière-Candeil.

Des précisions concernant les dates d'inscription pour le repas, le coût, ainsi que la rando retenue et le nom des accompagnateurs seront données ultérieurement.

19 mai : - Départ 8 heures :

BRUSQUE - 12 - La vallée du Dourdou, les crêtes et le sommet du Merdelou - 5h ou 6h30 / 15km ou 17km / 550m ou 820m / **Moyen ou Moyen +**

A/R : 44 € J.Ph ROBERT – G. STAVRAKAS - L. VIALA

2 Juin - Départ 8 heures :

St GERVAIS S/MARRE (col de la Pierre Plantée) – La Forêt des Ecrivains Combattants - 5h30 / 16,7 Km / D+650m / **Moyen +**

A/R : 51€ D. et G. JULIEN – J. M. BONFILL – N. KRAFT

16 juin - Départ 8 heures :

RIEU-MONTAGNE - Du lac du Laouzas au pic du Montalet - 6h / 15,3 km / D : 614m / **Moyen**

A/R : 37 € B. D. BRUGUIERE – J. P. ORTISSET – R. M. COMET – J. Ph ROBERT

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

Randonnées de remplacement :

- **PIERRERUE** - Le Priou - 6h / 17 Km / D+244m / **Moyen**
A/R : 48 €
- **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 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 Sauvages).

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.