



Programme randonnées

DIMANCHE 2020-2021

Départ : 8h00, 8h30 ou 9h00 selon horaires indiqués. Rassemblement **10 min avant**, parking rue Goya. **Retour** : vers 18h00

Caractéristiques : 12 à 20 kms, 4h30 à 5h30 de marche environ, avec dénivelés de 300 à 1000 m, parfois sportifs (Caroux, Espinouse...) ; à la portée de tout marcheur-randonneur entraîné.

Lieux : le Caroux, la Montagne Noire, l'Espinouse, le Somail, le Gaillacois, le pays cordais, le 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.

DATE	LIEU	DÉPART	DISTANCE	DÉNIV. CUM.	DURÉE
05-06 sept.	Pyénées - Brèche de Roland (2807 m) et ascension du Taillon (3144 m) Week-end montagne	Samedi 5 à 7 h			
13-sept.	Pays cordais : Itzac, les Dunes de Maraval	8 h 30	18 km	483 m	5 h 45
27-sept.	Tanus : vallée du Viaur, chapelle des Planques	8 h 30	17,5 km	660 m	5 h
4-oct.	Rando santé				
11-oct.	Les MJC vous baladent : autour du DICOSA, du château de La Serre, Cambounet sur le Sor et Saix Thème : le patrimoine naturel				
18-oct.	Gijounet : La tournée du facteur	9 h	15 km	630 m	5 h
8-nov.	Gaillac et les hauts de Gaillac	8 h 30	18 km	310 m	5 h
29-nov.	Le Travet , vallée du Dadou	8 h 30	16,1 km	624 m	5 h 45
13-déc.	Mazamet : Hautpoul, la passerelle, Les Montagnès	9 h	14 km	600 m	4 h 30
10-janv.	Tour de Castres : Lameilhé, centre historique, Gourjade, ch. des fontaines Galette	9 h	15 km		
31-janv.	Conques-sur-Orbiel : circuit des Capitelles	8 h 30	16 km	250 m	5 h
14-févr.	Lauragais : St Julia, circuit des clochers	9 h	18 km	350 m	5 h
7-mars	Brassac : Bourguet del clot	8 h 30	18 km	550 m	5 h 30
28-mars	Cabrespine : le pas de l'Aube, Serremijeane, vallon de la Clamoux	9 h	13,5 km	400	4 h 30
11-avr.	Rouvials : Les 1000 marches du saut de Vezolles	8 h 30	13 km	650 m	5 h 30
2-mai	La Salvetat/Agout , le Fayet, voie d'Arles	8 h 30	17 km	412 m	5 h
29-mai	Douch : plateau du Caroux, table d'orientation, GR7		12 km	500 m	4 h 30
30-mai	St Gervais : serre de More, les Banissous St Gervais : portail de Roquandouire Week-end Saint Gervais sur Mare		8 km 16 km 10 km	310 m 900 m 420 m	3 h 30
13-juin	Lacaze : La Razigade, St Jean del Frech	9 h	15 km	500 m	5 h
27-juin	Vaour : St Michel de Vax, Roussayrolles	8 h 30	16 km	320 m	5 h