



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