



PROGRAMME 1er Trimestre 2017

Sorties du 1^{er} Janvier au 09 Avril 2017

	DATE	Départ	Durée	Difficulté Dénivelé	Distance	Km A/R	LIEU	RESPONSABLE	
J	05 Janvier	13h30	3h00	* 240m	9,5km	38	La vallée de Lundane Départ parking Sainte Eulalie d'Olt	Francis Ladet – Roger Bonal 05 65 61 27 41 – 06 82 52 67 82	
D	08 Janvier						Thé dansant à la Salle des Fêtes de Saint Côme à partir de 16h00		André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	12 Janvier	13h30						Rando Galette offerte par le club : Les vieilles vignes INSCRIPTION AVANT LUNDI 09 JANVIER	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
D	15 Janvier	9h30				60	Sortie raquettes pistes de Brameloup Choix de la rando en fonction de la météo	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97	
J	19 Janvier	13h30	3h30	** 300m	13km	28	Du Monastère à Estaing Départ entrée du village du Monastère Cabrespines	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67	
		13h30	2h30	* 300m	9km	18	Le Puech de Condamines Départ parking auberge de Sisterne à Mandailles	Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22	
S	21 Janvier	13h30	2h30	* 70m	7,5km	28	Mini rando : Coudournac Départ de la gare de Bozouls	Henriette Guiral 05 65 48 05 93 – 06 89 86 12 62	
V	27 Janvier						Soirée diaporama offerte par le club «Le Tour de l'Aveyron d'un Blaireau » RDV à 20h00 à la salle du point infos de la mairie de St Côme		André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	02 Février	13h30	3h30	* 250m	13km	38	Galinières Départ de Galinières	Michel et Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74	
		13h30	3h00	* 250m	8km	17	Le Causse de Briffoul Départ place de la mairie Saint Pierre de Bessuéjols	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10	
S	11 Février	13h30	2h30	* 150m	8km		Mini rando : 2 chemins, 2 écoles Départ foirail de St Côme	Denise Béliers 06 74 84 32 75	
J	16 Février	13h30	3h30	** 350m	12km	30	La cascade des Astruges Départ de Cébals	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67	
		13h30	3h30	* 250m	9,5km	30	Les Agachiols Départ de Cébals	Chantal Ténieres 05 65 44 05 57	
D	19 Février	9h30				70	Sortie raquettes aux pistes du Bouyssou Choix de la rando en fonction de la météo	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97	
S	25 Février	13h30	2h30	* 200m	7km	24	Mini rando : Embrans Départ carrefour D100 et route de la Foussie	Chantal Ténieres 05 65 44 05 57	

	<i>DATE</i>	<i>Départ</i>	<i>Durée</i>	<i>Difficulté Dénivelé</i>	<i>Distance</i>	<i>Km A/R</i>	<i>LIEU</i>	<i>RESPONSABLE</i>	
J	02 Mars	13h30	3h30	* 200m	14km	84	Les fontaines voutées Départ du camping de Sévérac le Château	Michel et Yvette Bonal 05 65 48 01 78 – 06 80 56 52 74	
		13h30	2h30	* 200m	9km	28	Le village d'Annat Départ parking salle des fêtes d'Estaing	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10	
J	09 Mars	13h30	3h00	* 100m	11km	28	Coudournac-Biounac Départ centre équestre Bozouls	Michel Girardin 06 77 65 03 09	
S	11 Mars	13h30	2h30	*	7km	38	Mini rando : La Garrigue Départ intersection rte de Laguiole D921 et rte de Curières D 900	Henriette Guiral 05 65 48 05 93 – 06 89 86 12 62	
J	16 Mars	13h30	3h15	** 380m	11,5km	28	Vers l'Abbaye de Bonneval Départ du Cayrol	Jean Pierre Le Folgoc 05 65 44 60 29 – 06 17 46 08 12	
		13h30	2h30	* 350m	8km	24	Embrans Départ carrefour D100 et route de la Foussie	Chantal Ténieres 05 65 44 05 57	
D	19 Mars	9h30	5h30	*** 450m	21km	36	Horizons et Clochers du Rouergue Départ presbytère de Gillorgues	Laurent Neyrolles 05 65 66 15 08 – 06 07 52 03 02	
J	23 Mars	13h30	3h00	* 200m	11km	78	Sainte Radegonde-Inières Départ place de l'Eglise Sainte Radegonde	Guy Raynal - Jean Marie Rous 05 65 48 18 16 – 06 70 61 83 22	
S	25 Mars	13h30	3h00	* 250m	7km	7	Mini rando : la Boralde de Flaujac Départ du fort de Flaujac	Michel Girardin 06 77 65 03 09	
J	30 Mars	9h00	2h45	* 320m	8,5km	62	Rando gastronomique : le chemin de Montagnac Départ salle des fêtes de St Saturnin de Lenne. Repas au restaurant le Paouzadou à Buzains (prix 22 €) Après midi mini rando (5km) Les Dolmens. Départ de Buzains <u>Inscription obligatoire avant le 22 mars</u>	Francis Ladet 05 65 61 27 41-06 82 52 67 82	
D	02 Avril							Rando Inter Club organisée par le Club de Mur de Barrez Le programme vous sera communiqué ultérieurement	André Berthomieu 05 65 44 14 02 – 06 88 73 54 97
J	06 Avril	13h30	3h00	** 350m	10km		Roquelaure-le clapas de Thubiès Départ foirail de St Côme	Denise Bélières 06 74 84 32 75	
		13h30	2h30	* 280m	8,5km		Notre Dame d'Albiac Départ foirail de St Côme	Roger Bonal 05 65 48 23 64 – 06 76 42 25 10	
D	09 Avril							A chaque dimanche sa rando : « Circuit des 2 vallées » Départ à 14h00 de la salle des fêtes d'Estaing. Visite de la Maison de la Vigne avec dégustation gratuite de vins.	Gérard et Marie Louise Lemouzy 05 65 44 15 40 - 06 21 88 86 67

Classification Difficultés : * facile ** Moyen ***Difficile

Niveau randonnées :

	1/2 journée	Journée
1 Sportive :	12/14 km	20/25 km
2 Active :	9/11 km	12/15 km
3 Douce :	< 8km	

Départ aux heures précises Foirail de Saint Côme

Le Président : André Berthomieu

La secrétaire : Ginette ROUS - PROG69.DOC