

Programme des randonnées : janvier – février – mars 2024

Chaussures de marches à tige rigide et semelles crantées obligatoire.

Difficulté : 1 facile - 2 moyenne - 3 difficile

Prévoir vêtements chaud, boisson et barre énergétique. Pour diverses raison, les randonnées peuvent être modifiées ou annulées, contacter l'animateur ou consulter votre boîte mail. **Si l'enneigement le permet, les randonnées peuvent être remplacées au dernier moment par une sortie raquettes, prévoir le matériel nécessaire en permanence dans la voiture.**

Lundi randonnée – Aurillac 2h30 à 3h environ - Départ 13h15 - Parking Georges Pompidou								Lundi mini randonnée – Aurillac 1h30 environ - Départ 13h30 - Parking Georges Pompidou						
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Responsables
08-janv.	Polminhac	P Pompidou	8	300			Odile/ JL Martinet	08-janv.	Belbex	P Pompidou	6	50		J-François / Pierrette
15-janv.	Leucamp	P Pompidou	10,5	300			Yvette M / Gilbert	15-janv.	Naucelles	P Pompidou	6			Guylaine / Françoise
22-janv.	Marcoles (Lenseigne)	P Pompidou	11	250			Joëlle / Gilles	22-janv.	Ompe	P Pompidou	6			Andrée / Marie Paule
29-janv.	Lacapelle del Fraysse	P Pompidou	11	350			Jean Pierre / Mireille P.	29-janv.	Saint Paul des Landes	P Pompidou	6			Michel M / Mireille M
05-févr.	Rouzier	P Pompidou	11	250			Michel M / Jean Luc	05-févr.	Vezac	P Pompidou	6			Andrée / Françoise
12-févr.	Senezergues(la Chourlie)	P Pompidou	11	420			Jean Pierre / Mireille P.	12-févr.	Saint Simon	P Pompidou	7	250		Jean François / Marie Paule
04-mars	Thiezac (La Goutte)	P Pompidou	8	300			Odile / Jean Luc	04-mars	Crandelles	P Pompidou	6,5	100		Jean François / Andrée
11-mars	Vitrac	P Pompidou	11,5	300			Joëlle / Gilles	11-mars	Lacapelle Viescamp	P Pompidou	6			Andrée / Pierrette
18-mars	Teissière de Cornet	P Pompidou	10	350			Michel M / Bernard	18-mars	Arpajon (Carbonat)	P Pompidou	6	100		Jean Louis A. / Marie Paule
25-mars	Badailhac (les Huttes)	P Pompidou	10	250			Michel G. / Jean Pierre	25-mars	Cayrol	P Pompidou	5	155		J-François / Andrée

Lundi randonnée – Vallée de l'Authre Départ 13h15 de la Salle Polyvalente de Jussac								Lundi randonnée – Sud Cantal Départ à 13h puis à partir du 05 fév. Départ 13h30 - Environ 3h de marche						
Date	Destination	Lieu de RDV	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Responsables
08-janv.	Tour d'Ytrac	DOJO YTRAC	9		3h	2	Dominique - Pierre	08-janv.	Le Rouget-Pers	Pkg lac du Rouget	11		1	Tous les animateurs
15-janv.	Carlat (Le Suc)	Gd parking Carlat	7		2h30	2	Dominique - Pierre - Alex	15-janv.	St Antoine	Pkg village	10		1	Tous les animateurs
22-janv.	Polminhac (Ronde des chateaux)	Salle polyvalente	10		3h30	2	Claude - Alex- Philippe	22-janv.	La Ségalassière	Place église	11		1	Tous les animateurs
29-janv.	St Cernin (départ Lamourio)	Pkg Lamouriau	8		2h45	2	Dominique - Pierre	29-janv.	Rouziers	Pkg cimetièr	10-12		2	Tous les animateurs
05-févr.	St-Martin Cantales pont du Rouffet	Camping St-Martin	10		3h30	2	Dominique - Claude	05-févr.	Ompe	Pkg Foucault	10		1	Tous les animateurs
12-févr.	Besse	Parking café	7		2h30	1	Dominique - Philippe	12-févr.	Glénat	Pkg village	10		1	Absence Jacques
19-févr.	Crandelles	Salle polyvalente	8,5		3h	2	Philippe - Alex	19-févr.	St Mamet	Place l'an 2000	10		1	Tous les animateurs
26-févr.	Laroquevieille (Vallée des poètes)	Départ Vercuères	7		2h30	2	Pierre - Claude	26-févr.	Maurs	Place de l'Europe	11		1	Tous les animateurs
04-mars	St Etienne de Carlat (Croix Lucs)	Parking restaurant	10		3h30	2	Pierre - Dominique	04-mars	St Saury	Pkg cimetièr	10		1	Tous les animateurs
11-mars	Marmanhac	Place de la mairie	10		4h	3	Pierre - Philippe	11-mars	Cassaniouze	Place village	10		2	Tous les animateurs
18-mars	Vitrac (Le trou du diable)	Place de la mairie	10		4h	2	Dominique - Alex	18-mars	Calvinet	Place village	7-8		1	Tous les animateurs
25-mars	St Jacques des Blats (hameau)	Parking église	10		3h30	2	Dominique - Claude	25-mars	La Besserette	Pkg village	9-12		2	Tous les animateurs

Mardi randonnée – Pays de Montsalvy 2h à 3h env. - Départ 13h30 de la salle polyvalente de Montsalvy								Jeudi randonnée - Montsalvy 2h env. - Départ 13h30 de la salle polyvalente de Montsalvy						
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Responsables
09-janv.	Le fond de la côte-roussy-Le fel –le cargadou- Camprestinie	Salle polyvalente	8			2	Robert-Dominique	11-janv.	PAILLE COURBESSERE					Raymonde
16-janv.	Leygues-Cammas-Le Bouscal- le Gas	Salle polyvalente	9			2	Pierre-Lulu	18-janv.	MONTSALVY POLVRIERES					Raymonde
23-janv.	Le Cayla- L'Hermet -Selves	Salle polyvalente	10			2	Christine-Georges	25-janv.	LE TOUR DE LAFEUILLADE					Raymonde
30-janv.	Lapeyrugue-Molède-les Grivaldes-Bouesque-Roquechauffray	Salle polyvalente	10			3	Pierre-Dominique	01-févr.	ENTRAYGUES LE PANORAMA					Raymonde

06-févr.	Trescol le rocher des 4 communes- La rongière decheterie- Le Peyrou	Salle polyvalente	10			2	Robert-lulu	08-févr.	PRUNET					Raymonde
13-févr.	Les Jonquières-Le Puech-Espau-Les granges de Maubert	Salle polyvalente	9			3	Georges- Pierre	15-févr.	LAROQUECHAUFFRAY					Raymonde
20-févr.	Ladinhac-Izoard-Lascombes- Beurières-Montlogis	Salle polyvalente	11			2	Dominique-Christine	22-févr.	CALVINET					Raymonde
27-févr.	Grand-Vabre-Les Monédiès	Salle polyvalente	11			2	Robert-Georges	29-févr.	LADINHAC LE MOULIN DU GARRIGUET					Raymonde
05-mars	Prunet-Jurlhes-Trémoulines-Croix d'Aubgues	Salle polyvalente	11			2	Lulu-Pierre	07-mars	JUNHAC PRESOIRE					Raymonde
12-mars	La Malette-Puy de Soulouze-	Salle polyvalente	10			3	Christine-Dominique	14-mars	LAFEUILLADE LACAPELLE EN VEZIE LA ROUMEGADE					Raymonde
19-mars	Cassaniouze-La Sarette Basse- Servans	Salle polyvalente	10			3	Robert-Lulu	21-mars	GINOHLHAC EMPIERRE					Raymonde
26-mars	Saint-Etienne de Carlat- La croix des lucs	Salle polyvalente	10			2	Georges - Pierre	28-mars	LE FEL LE MAS LE FOND DE COTE					Raymonde

Jeudi randonnée 1 – Aurillac Journée - Départ 9h - Prévoir pique-nique								Jeudi randonnée 2 – Aurillac Journée(allure plus modérée) - Départ 9h30 - Prévoir pique-nique						
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Responsables
11-janv.	Vic sur Cère (Le Coyan)	P Pompidou	16	500			Suzanne / Jean Paul	11-janv.	Leynhac	P Pompidou	15,5	460		Joëlle / Gilles
18-janv.	Montsalvy	P Pompidou	19	700			Yvette M. / Gilbert	18-janv.	Comblat le Château	P Pompidou	17	450		Odile / Françoise
25-janv.	Thiezac (Salilhès)	P Pompidou	17	600			Joëlle / Gilles	25-janv.	Roannes St Mary	P Pompidou	15			Françoise / Guylaine
01-févr.	Malbo	P Pompidou	18	800			Suzanne / Jean Paul	01-févr.	Sousceyrac	P Pompidou	15	200		Michel M / Mireille M
8 et 9/02	2 jours à Coltines	Infos et inscription à suivre					Suzanne / Jean Paul	08-févr.	La Vinzelle	P Pompidou	17	450		J-Pierre / Mireille P.
15-févr.	Taussac	P Pompidou	17	650			Joëlle / Gilles	15-févr.	Saint Cernin	P Pompidou	14	400		J-Luc / J-Louis M.
07-mars	Col de Légal	P Pompidou	15	600			Suzanne / Jean Paul	07-mars	Thérondels départ 9h	P Pompidou	14	350		Michel G. / Martine
14-mars	Jussac	P Pompidou	21				Gérard / Gilbert	14-mars	Autoire départ 9h	P Pompidou	17	450		Joëlle / Gilles
21-mars	Cf rando 2 + repas							21-mars	Murat + repas	P Pompidou	13	400		J-Pierre / J-Louis M.
28-mars	St Cirgues de Jordanne	Peyrolles	18	800			Bernard / Jean Paul	28-mars	Thémines départ 9h	P Pompidou	16	250		Guylaine / J-Luc

Vendredi grande randonnée – Ytrac Départ 13h15								Vendredi petite randonnée – Ytrac Départ 13h30						
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Responsables
12-janv.	Hautesserre	Dojo	8,3	150			Evelyne - Hervé	12-janv.	Pers Les Fraulières	Sansac	8			Jean – Ginette
19-janv.	Carlat	Cim Arpajon	9	350			Gilles – Pascal	19-janv.	Roannes	Le Bex	8			Marc – Nicole
26-janv.	Giou de Mamou	Ponétie	9	380			Nadine – Gilles	26-janv.	Vigouroux	Le Bex	6			Françoise – Evy
02-févr.	Jussac	Vialenc	10,5	300			Marc – Hervé	02-févr.	Teissières les Boulies	Vidalie	7,5			Jean – Jean Louis
09-févr.	Crandelles	Vialenc	11	380			Richard – Pascal	09-févr.	Saint Mamet	Sansac	6			Nadine – Françoise
16-févr.	Fouroulès	Sansac	10	330			Marcelle – Françoise	16-févr.	St Jean Dône	Cim Aurillac	8			Ginette – Richard
23-févr.	Ayrens la Méridienne	Dojo	11	330			Evelyne – Ginette	23-févr.	Ladinhac	Ponétie	7			Jean Louis – Jean
01-mars	Le Fel	Vidalie	9	250			Gilles – Jean	01-mars	Saint Saury	Sansac	8			Evelyne – Françoise
08-mars	St Etienne Carlat	Vidalie	10,5	350			Nadine – Marcelle	08-mars	St Etienne Cantalès	Dojo	7			Pascal – Jean
15-mars	Leucamp	Vidalie	10,5	350			Jean Louis – Richard	15-mars	Carlat	Cim Arpajon	7,6			Marcelle – Ginette
22-mars	Saint Cernin	Vialenc	11	375			Françoise – Evelyne	22-mars	Cros de Montvert	Dojo	8			Nadine – Pascal
29-mars	Saint Jean de Dône	Cim Aurillac	11	350			Marc -Nicole	29-mars	Conros	Ecole Crespiat	8			Gilles – Hervé

Aurillac : Andrée T 06.32.39.09.03 ; Bernard 06.82.26.58.58 ; Françoise 06.61.06.07.97 ; Gérard G 06.83.84.99.56 ; Gilbert 06.42.08.60.89 ; Gilles 06.43.85.17.41 ; Guylaine 06.42.68.07.96 ; J.François 06.43.77.80.79 ; J.Louis A 06.47.72.33.71 ; J.Louis M 06.30.66.69.47 ; J.Luc 06.03.85.77.49 ; J.Paul 04.71.47.13.91 ; J.Pierre A 06.32.37.74.73 ; Joëlle 06.70.73.52.43 ; M.Liesse 06.75.40.92.75 ; M.Paule 06.71.84.53.81 ; Martine 06.40.29.54.12 ; Michel G. 06.59.72.17.64 ; Michel M. 06.09.59.92.92 ; Mireille M. 06.70.92.75.62 ; Mireille P. 06.88.09.39.08 ; Odile 06.85.19.07.68 ; Pierrette 06.83.93.05.34 ; Suzanne 04.71.47.13.91 ; Yvette M 06.81.57.64.18 - **Sud Cantal** : Yvette & Tintin 06.56.72.14.93/06.56.82.50.95 ; Patrick 06.74.80.34.68 ; Jacques 06.13.09.17.67 ; Maryse 04.71.43.31.40 - **Vallée de l'Authre** : Dominique 06.78.75.97.43 ; Gérard 07.85.09.93.97 ; François 06.47.04.77.88 ; Alex 06.75.75.64.04 ; Antoine 06.08.92.83.78 ; Claude 06.31.16.12.55 ; Pierre 06.51.79.71.32 ; Philippe 06.77.09.90.72 - **Montsalvy** : Robert 06.76.46.32.74 ; Georges 06.70.40.92.72 ; Lulu 06.32.83.88.75 ; Raymonde 06.85.24.12.87 ; Christine 06.70.74.88.24 ; Dominique 06.72.74.10.60 ; Pierre 06.83.41.80.11 - **Ytrac** : Marcelle 06.79.73.67.08 ; Huguette 06.77.78.53.55 ; Ginette 06.32.58.51.83 ; Evelyne 06.10.56.00.40 ; J.Louis 06.52.80.36.73 ; Nadine 06.33.69.38.94 ; Hervé 06.41.11.84.45 ; Pascal 06.32.59.73.74 ; Jean 06.07.22.18.01 ; Françoise 06.81.09.62.75 ; Marc 06.50.32.20.28 ; Nicole 06.75.82.88.75 ; Evy 06.83.53.12.01 ; Richard 06.80.76.28.94 ; Gilles 06.07.76.03.65.