

Programme des randonnées : Janvier - Février - Mars 2018

Aurillac : Alain 06.33.49.41.48 ; André R. 06.87.52.84.71 ; Andrée T. 04.71.63.48.27 ; Bernard 04.71.64.78.23 ; Christiane 04.71.47.21.10 ; Claude 04.71.63.43.43 ; Françoise 04.71.48.70.52 ; Gérard 04.71.43.82.11 ; Jeanine 06.70.60.33.17 ; J.François 06.43.77.80.79 ; J.Louis 04.71.62.62.11 ; J.Luc 06.03.85.77.49 ; J.Pierre 04.71.48.52.06 ; Line 06.30.83.92.46 ; Marinette 06.71.56.72.84 ; Michel M. 06.09.59.92.92 ; Odile 04.71.64.24.38 ; Patrick 06.88.99.03.89 ; Paulette 06.81.49.00.94 ; Solange 04.71.64.50.42 ; Suzanne 04.71.47.13.91 ; Yvette B 07.89.45.15.98 ; Yvette M 06.81.57.64.18 - **Sud Cantal** : Yvette & Tintin 06.56.72.14.93/06.56.82.50.95/04.71.49.92.50 ; Patrick 06.74.80.34.68/04.71.62.54.04 ; Nicole 04.71.64.78.97 ; Jacques 09.67.15.53.99/06.13.09.17.67 - **Vallée de l'Authre** : Dominique 06.78.75.97.43 ; Gérard 04.71.46.63.75 ; François 04.71.47.28.22 ; Alex 06.75.75.64.04 ; Antoine 04.71.46.62.11 ; Claude 04.71.46.97.50 - **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 ; J.Pierre 06.33.23.57.18 ; Dominique 06.72.74.10.60 - **Ytrac** : Sylvain 07.87.79.02.37 ; Marcelle 06.79.73.67.08 ; Huguette 06.77.78.53.55 ; Ginette 06.32.58.51.83 ; J.Pierre F. 06.87.08.45.83 ; Etienne 06.77.85.41.23 ; M.Claude 06.32.97.83.74 ; Evelyne 06.10.56.00.40 ; Monique 06.07.57.67.06 ; 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

Lundi randonnée – Aurillac 2h30 à 3h environ - Départ 13h15 de la Ponétie			Lundi mini randonnée – Aurillac 1h30 à 2h environ - Départ 13h30 Bd du Vialenc		Lundi randonnée – Sud Cantal 3h minimum - Départ 13h30 sauf journée (*)		
Date	Destination	Responsables	Destination	Responsables	Destination		Lieu RDV
08/01	Le Puy de Vours	Alain - Jean-Luc	Belbex	Jean-François - Paulette	Quézac	11 km	Place village
15/01	Vézac	Yvette B - Michel M	Velzic	Andrée T - Paulette	Parlan	9 km	Place village
22/01	Cayrols (Circuit 1)	Michel M - Patrick	Labesserette	Gérard - Bernard	La Ségalassière (*)		Détail feuille d'activités
29/01	Lacapelle Viescamp	Alain - Christiane	Escazeaux	Yvette B - Line	Couffins	9 km	Parking pont
05/02	Polminhac	Odile - Paulette	Le Rouget	Jean-François - Marinette	Sansac Veinazés	8 km	Place village
12/02	Vitrac	Bernard - Jean-Louis	Vezels Roussy	Patrick - Jean-François	St Constant	12 km	Place village
19/02	Cayrols (Circuit 2)	Jean-François - Gérard	Vixouze	Odile - Paulette	Laroquebrou	11 km	Place village
26/02	Ayrens	Andrée T - Suzanne	St Jean de Dône	André R - Jean-François	Puy de Vours	11 km	Parking Florinand
05/03	Omps	Jean Louis - Patrick	St Simon	Claude - Marinette	Lapeyrugue (dénivelé)	8 km	Parking village
12/03	Boisset	Christiane - Alain	Labouygues	Jean-François - Jeanine	Calvinet (*)		Détail feuille d'activités
19/03	Aurillac	André R - Yvette B	Aurillac (Visite guidée)	Paulette - Andrée T	St Mamet	12 km	Place de l'an 2000
26/03	St Clément	Yvette B - Andrée T	Lafeuillade	Jean-Louis - Claude	Boisset	10 km	Parking cimetière

Lundi randonnée – Vallée de l'Authre Départ 13h15 de la Salle Polyvalente de Jussac							Mardi randonnée – Pays de Montsalvy 3h env. - Départ 13h30 Salle Polyvalente			
Date	Destination	Départ de la randonnée	Kms	Durée	Diff.	Responsables	Date	Destination	Kms	Diff.
08/01	Jussac (La Roselière)	Salle polyvalente	8	2h30	**	Gérard - Antoine	09/01	Montsalvy - Cayla - Laroque - La Viste	10	**
15/01	Saint-Illide (Le Bruel)	Eglise St-Illide	7	2h00	**	Dominique - Gérard	16/01	Prat - Lestrade - Murgat - Granges Maubert	8.5	***
22/01	Parlan (Parlan et par vaux)	Superette de Parlan	9	3h00	**	Alex - François	23/01	Ladinhac - Moulin de Vachand - Melzac - Lasbordes	11.5	**
29/01	Sansac de Marmiesse (Les bords de Cère)	Parking terrain de foot Sansac	10	3h00	**	Alex - Antoine	30/01	Junhac - Boulzac - Les Granges	9.5	**
05/02	Polminhac (Le tour du donjon)	Parking église Polminhac	6.5	2h00	**	Gérard - François	06/02	Teissières - La Source de Canine	10	***
12/02	Lacapelle Viescamp (Viescamp)	Parking 250m Pont de la Marie	8	3h00	**	Alex - Claude	27/02	Sénergues - La Besse (Magasin les Atruches)	10.5	**
19/02	Labrousse (Les Travers)	Parking école de Labrousse	7.5	2h30	**	Dominique - Antoine	06/03	Montourcy - Laborie des Puech les jonquilles	9.5	***
26/02	Ayrens	Lieu dit « Ciels »	8	2h30	**	Dominique - Claude	13/03	Sansac Veinazés - Brammarie - Le Castanier	11	**
05/03	St-Cirgues de Jordanne (La Flandonnière)	Parking des Gorges	7.5	2h00	**	Alex - Antoine	20/03	Mejanasserre - Previnquières - Moncausson	11	**
12/03	Chalvignac	Bourg	9	3h00	**	Gérard - François	27/03	Enfarinés - Vignal - St projet - Château Rocquemaurel -Moulin d'Auze - Vignal	11	***
19/03	Loupiac (Château de Branzac)	Devant le Château	7	2h00	**	Gérard - Dominique				
26/03	St Martin Valmeroux (En suivant la Maronne)	Camping St Martin V. 2 groupes	13 8	3h30 2h30	**	Dominique - Alex				

Jeudi 1 ^{ère} randonnée – Aurillac Journée - Prévoir pique-nique Départ 9h					Jeudi 2 ^{ème} randonnée – Aurillac Journée (<i>allure plus modérée</i>) - Prévoir pique-nique Départ 9h30				Jeudi randonnée - Montsalvy 2h env. - Départ 13h30 de la salle polyvalente de Montsalvy
Date	Destination	Diff	Lieu RDV	Responsables	Destination	Diff	Lieu RDV	Responsables	Destination
11/01	Estaing (12)	***	Ponétie	Jeanine - Yvette M	Cayrols	**	Ponétie	Michel M - Yvette B	Labesserette
18/01	Font d'Alagnon	***	Ponétie	Gérard - Jeanine	Arpajon	**	Ponétie	Jean-Louis - Françoise	Chausy - Vours
25/01	Le Grand Tournant	***	Peyrolles	Solange - Christiane	Crandelles	**	Cimetière	Patrick - Marinette	Le bois de Lavigne - Junhac
01/02	Tournemire	***	Cimetière	Jean-Pierre - Alain	Comblat	**	Ponétie	Odile - Andrée T	Paille - Courbesserre
08/02	Bessonies	**	Ponétie	Michel M - Yvette B	Vieillevie	***	Ponétie	Jeanine - Jean-Luc	Lacapelle del Fraysse - La déchèterie
15/02	Thiézac	***	Ponétie	Suzanne - Alain	Ladinhac (Circuit 1)	**	Ponétie	Gérard - Bernard	Pas de rando
22/02	Glénat	**	Ponétie	Jean-Louis - Bernard	St Mamet	**	Ponétie	Gérard - Yvette M	Pas de rando
01/03	Polminhac	***	Ponétie	Jean-Pierre - Solange	Vitrac	**	Ponétie	Paulette - Andrée T	Encabrières - Crestes
08/03	Carlat	***	Ponétie	Yvette B - Yvette M	Laroquebrou	**	Cimetière	Marinette - Andrée T	Le Mont - Les Lignes
15/03	Raulhac	***	Ponétie	Suzanne - Line	Ladinhac (Circuit 2)	***	Ponétie	Jean-Louis - Yvette B	Le Prat - Le Pylone
22/03	St Hippolyte (12)	**	Ponétie	Françoise - Gérard	Besse	**	Cimetière	Michel M - Jean-Luc	Ladinhac - Vachand
29/03	Junhac (Montourcy)	***	Ponétie	Solange - Christiane	Jussac	**	Cimetière	Odile - Paulette	Le tour de Lafeuillade

Vendredi randonnée – Ytrac 2h à 3h environ - Départ 13h30					Vendredi balade – Ytrac 2h maximum - Départ 13h30			
Date	Destination	Lieu RDV	Diff	Responsables	Destination	Lieu RDV	Diff	Responsables
12/01	Giou de Mamou	La Ponétie	**	Etienne - Jean-Louis	Golf de Haute Auvergne	Sansac		Sylvain - Pascal
19/01	Saint Jean de Dône	Cimetière Aurillac	**	Marcelle - Ginette	Saint Jean de Dône	Stade J. Alric		Huguette - Monique
26/01	Saint Antoine	Le Bex	**	Marie-Claude - Nadine	Saint Paul des Landes	Dojo d'Ytrac		Pascal - Sylvain
02/02	Les Estresses	Sansac	**	Evelyne - Jean-Louis	Roannes Saint Mary	Le Bex		Etienne - Jean-Pierre F
09/02	Leynhac	Sansac	**	Nadine - Huguette	Ladinhac	La Ponétie		Sylvain - Evelyne
16/02	Vitrac (le trou du diable)	Sansac	**	Etienne - Hervé	Vézac (Trin)	La Ponétie		Marcelle - Monique
23/02	Marmanhac (Péruéjouis)	Stage J. Alric	**	Ginette - Marcelle	Roannes (Cabrières)	Le Bex		Huguette - Marie-Claude
02/03	Lascelle	Peyrolles	**	Evelyne - Hervé	Le rouget	Sansac		Jean-Louis - Jean-Pierre F
09/03	Saint Paul des Landes	Dojo	**	Pascal - Huguette	Ladinhac (Trémouille)	La Ponétie		Sylvain - Ginette
16/03	Cassaniouze (La Bécarie)	La Ponétie	**	Nadine - Etienne	Esban	Dojo d'Ytrac		Huguette - Hervé
23/03	Marcolès	Le Bex	**	Marcelle - Marie-Claude	Roumégoux	Sansac		Etienne - Hervé
30/03	Leucamp	Le Ponétie	**	Jean-Louis - Sylvain	Saint Cernin (Roucaillou)	Stade J. Alric		Monique - Huguette

Difficulté : * Facile - ** Moyenne - *** Difficile



Chaussures de marche à tige rigide et semelles crantées obligatoire.
Prévoir vêtement chaud, boisson et barre énergétique. Pour diverses raisons, les randonnées peuvent être modifiées ou annulées, contacter l'animateur ou consulter votre boîte mail.

Si la météo le permet, la rando peut-être remplacée au dernier moment par une sortie raquettes (prévoir le matériel nécessaire en permanence dans la voiture).