

Programme des randonnées : Septembre - Octobre - Novembre - Décembre 2018

Aurillac : Alain 06.33.49.41.48 ; André R. 06.87.52.84.71 ; Andrée T. 06.32.39.09.03 ; Bernard 06.86.14.01.67 ; Christiane 04.71.47.21.10 ; Claude 04.71.63.43.43 ; Françoise 06.61.06.07.97 ; Gérard 06.81.16.87.97 ; Jeanine 06.70.60.33.17 ; J.François 06.43.77.80.79 ; J.Louis 06.47.72.33.71 ; J.Luc 06.03.85.77.49 ; J.Pierre 06.08.77.99.45 ; Line 06.30.83.92.46 ; Marinette 06.71.56.72.84 ; Michel G. 04.71.63.78.24 ; Michel M. 06.09.59.92.92 ; Monique 04.71.62.39.24 ; Odile 06.85.19.07.68 ; 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 ; Patrick 06.74.80.34.68 ; Nicole 04.71.64.78.97 ; Jacques 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 ; Pierre 06.83.41.80.11 - **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 ; Evelynne 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	kms	Lieu RDV	
10/09	Parlan	Gérard - Patrick	Ytrac	Marinette - Monique	Senilhès	11	Place de l'Eglise	
17/09	Col du Bruel	Paulette - Odile	Marcolès	Françoise - Yvette M	Mourjou	12	Place de la Mairie	
24/09	St Cirgues de Jordanne	Alain - Christiane	Vezels Roussy	Michel G - Gérard	Lacroix Barrez Aveyron *		Détail feuille activités	
01/10	Thièzac	Yvette M - Suzanne	Col du Redondet - Dép.10h - Pique-nique	Monique - André R	Leynhac	10	Parking village	
08/10	Velzic (Pont de Mousset)	Patrick - Michel M	St Mamet	J François - Pierrette	Roannes St Mary	11	Salle des fêtes	
15/10	Thièzac (Lagoutte)	Odile - Paulette	Leucamp	Jean Louis - Marinette	Le Fel Aveyron *		Détail feuille activités	
22/10	St Martin Cantalès	Jean Luc - Patrick	Couffins	Monique - Pierrette	St Saury	8.5	Parking cimetièrre	
29/10	Leucamp	Gérard - Marinette	Girgols	André R - Jean François	Marais de Cassan	13	Pkg Briquetterie	
05/11	Naucelles	Christiane - Solange	St Simon (Belliac)	Jean François - Marinette	Rouziers	10	Place de l'Eglise	
12/11	St Etienne de Carlat	Yvette B - Pierrette	Bargues	Jeanine - Marinette	Labesserette	9	Parking village	
19/11	St Chamant	Jean Louis - Patrick	Arpajon (Labouygues)	Jean François - Françoise	St Mamet	10	Place de l'an 2000	
26/11	Vézac	Yvette B - Jean Luc	Arpajon	Monique - André R	St Etienne de Maurs		Place du village	
03/12	Les Estresses	Michel M - Yvette B	Vézac	Michel G - Pierrette	Omps	10	Pkg Foucault Mairie	
10/12	Carlat	Yvette B - Michel M	St Jean de Dône	André R - Pierrette	St Antoine	8	Place village	
17/12	Ayrens	Patrick - Gérard	St Mamet (Brunobre)	Marinette - Jean François	Roumégoux	10	Place village	

Lundi randonnée – Vallée de l'Authre Départ 13h30 de la Salle Polyvalente de Jussac sauf * Départ 13h15							Mardi randonnée – Pays de Montsalvy 3h env. - Départ 13h30 Salle Polyvalente				
Date	Destination	Départ de la rando	Kms	Dur	Diff.	Responsables	Date	Destination	Kms	Diff.	Responsables
03/09	Col de Légal (Burons du Luc)	Parking col de Légal	9	3h	**	Alex - François	04/09	Lafeuillade - les 3 arbres	11.5	**	Robert - Dominique
10/09	Chalvignac	Départ du Bourg	9	3h	**	François - Gérard	11/09	St Etienne de Carlat - Croix des Lucs	11	**	JP - Georges
17/09	Voyage RSVA pas de randonné						18/09	St Julien Jordanne Elancèze Dép 8h30	14	***	Robert - Dominique
24/09	Sansac Marmiesse (Bords Cère)	Terrain foot Sansac	10	3h	**	Alex - Antoine	25/09	Mur de Barrez- au cœur du Carladez	10.5	*	Georges - Lulu
01/10	Paulhac (journée dép. 8h30)	Lavoir Paulhac	15	2h	**	Antoine - Gérard	02/10	Sainte Foy de Conques	8	***	Pierre - Robert
08/10	Pailherols (Les Montagnes)	Point d'accueil	10	3h	**	Alex - Claude	09/10	Campouriez Les Pistes du Fajol	10	**	Pierre - Christine
15/10	Roumégoux (Circuit Moulès)	Place de l'Eglise	10	3h	**	Alex - Claude	16/10	Ladinhac - Moulins vallée Goul Dép 9h	15	***	Dominique - Lulu
22/10	Vieillevie (Vue sur le Lot)	Base de canoé	9,2	4h	***	François - Gérard	23/10	Vignal - St Projet - Rouquette Basse	11	***	Robert - Dominique
29/10*	Le vigean (Chambre)	Eglise de Chambre	8	2h	**	Antoine - François	30/10	Tessières les Boulies - Source de Canine	10	***	Lulu - Georges
05/11*	Labrousse (Les Travers)	Parking de l'Ecole	7,5	3h	**	Alex - Claude	06/11	Les Monedies - Grand Vabre	10	**	JP - Pierre
12/11*	Teissières de Cornet	Salle Polyvalente	7	3h	**	André - Claude - Gérard	13/11	Mourjou - La Barésie - Puy Capel	10	**	Christine - Robert
19/11*	Freix Anglards (La croix Haute)	Parking fontaine	7	2h	**	Antoine - Gérard	20/11	Lapeyrugue - Vallée du Goul	7	***	Dominique - Georges
26/11*	St Cernin (Combourieu)	Intersection CAT	8	3h	**	Alex - Claude	27/11	Roussy - le Fel - Crestes - Fds de Côte	9	**	Lulu - JP
03/12*	Longayroux - St Chris. les Gorges	Plage Longayroux	6	2h	**	Antoine - François	04/12	Rando de la Noix - Leygues	10	**	Georges - Pierre
10/12*	Crandelles (Les 6 rues)	Salle Po. Crandelles	8	2h30	**	Alex - Claude	11/12	Montsalvy - Peyre - Ars - Lacam	9	**	Dominique - Christine
17/12*	Aurillac (Puy Courny)	Parking Campanile	7	3h	**	Tous	18/12	La Croix Ste Anne - La Viste - Le Mont	8.5	**	Pierre - Robert

Jeudi 1 ^{ère} randonnée – Aurillac Journée - Prévoir pique-nique Départ 9h					Jeudi 2 ^{ème} randonnée – Aurillac Journée (allure plus modérée) - Prévoir pique-nique Départ 9h30				Jeudi randonnée - Montsalvy 2h env. - Départ 13h30 salle polyvalente de Montsalvy	
Date	Destination	Diff	Lieu RDV	Responsables	Destination	Diff	Lieu RDV	Responsables	Destination	
06/09									Junhac	Raymonde
13/09	Mandaillès	***	Peyrolles	Suzanne – Yvette M	Lacapelle Barrès	**	Ponétie	Marinette - Paulette	Sansac Veinazés - Les 3 fonts	Raymonde
20/09	Montceaux/Dordogne (19)	***	Cimetière	Gérard - Françoise	La Tuilière	**	Ponétie	Odile - Paulette	Paille - Courbesserre	Dominique
26/09 27/09	St Paul de Salers (Recusset)	***	Cimetière	Françoise - J Pierre Yvette M - Suzanne	Col d'Entremont	**	Ponétie	Alain - Gérard	Lacapelle del Fraysse – La déchèterie	Raymonde
04/10	Journée départementale multi-activités à Mauriac - Dép. 8h Cimetière. (Une info pour l'inscription vous parviendra).								GINOLHAC - Empierre	Raymonde
11/10	Livinhac (12)	***	Ponétie	Christiane - Solange	Puy Mary (suc de rond)	**	Peyrolles	Jeanine – Jean Louis	Les pistes de Cassos	Raymonde
18/10	Autoire (46)	**	Ponétie	Françoise - Bernard	Le Pertus	**	Peyrolles	Odile - Paulette	Le tour de Lafeuillade	Raymonde
25/10	Laveissière	***	Ponétie	J Pierre - Christiane	Ségur les Villas	**	Ponétie	Jean Louis - Yvette B	Le rocher des 4 communes	Raymonde
08/11	Murols (12)	***	Ponétie	Michel G – Jean Luc	Crandelles	**	Cimetière	Patrick – Marinette	Chausy - Astriac	Raymonde
15/11	Liadouze	***	Peyrolles	Jeanine - Bernard	Banhars (12)	**	Ponétie	Paulette – J François	Entraygues - Panorama	Raymonde
22/11	Teissières les Bouliès	***	Ponétie	Solange - Christiane	Roannes St Mary	**	Ponétie	Michel G – Jean Luc	Lapeyrugue - Lasparros	Raymonde
29/11	Roannes St Mary	***	Ponétie	Yvette M - Suzanne	Carlat	**	Ponétie	Patrick – Yvette B	Le Fraysse - Meyniol	Raymonde
06/12	Ladinhac	**	Ponétie	Jean Louis - Jeanine	Sansac de Marmiesse	*	Ponétie	Marinette - J François	La Baraque - Croix de Théronnels	Raymonde
13/12	Cros de Ronesque	***	Ponétie	Yvette B – Jean Luc	Giou de Mamou	**	Ponétie	Jean Louis - Pierrette	Junhac - Les Bois de Lavigne	Raymonde
20/12	Rando de Noël : rando surprise - Dép. 9h La Ponétie - Pique-nique convivial avec les apports de chacune et chacun.								Allée des Soupirs - Coffinhal	Raymonde

Vendredi randonnée – Vallée de l'Authre Départ Salle Polyvalente de Jussac					
Date	Destination	Kms	Dur	Diff.	Resp.
07/09	Tour Puy Violent - Dép. 8h30 Dép. Col de Néronne	20	6h	**	Claude
28/09	Lacapelle Barrès - Dép. 8h Dép. La Poste Lacapelle	14	5h	**	Alex Claude
12/10	Pierrefort - Dép. 8h Dép. Parking Eglise Pierrefort	15	4h15	**	Alex Claude
26/10	Parlan - Dép. 8h30 Dép. Parking Ecole Parlan	14,4	4h15	**	Alex Claude

**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.

Difficulté

- * Facile
- ** Moyenne
- *** Difficile

Vendredi randonnée – Ytrac 2h à 3h environ - Départ 13h30 sauf * Départ 13h15					Vendredi balade – Ytrac 2h maximum - Départ 13h30		
Date	Destination	Lieu RDV	Diff	Responsables	Destination	Lieu RDV	Responsables
07/09	Fond de Cère	La Ponétie	**	Nadine - Marie-Claude	Saint-Cernin (Roucaillou)	Cimetière	Monique - Huguette
21/09	Fontanges	C Ep Vialenc	**	Jean-Louis - Pascal	Ladinhac	La Ponétie	Sylvain - Marcelle
28/09	Pleaux	C Ep Vialenc	**	Marie-Claude - Marcelle	Teissières les Bouliès	La Ponétie	Nadine - Ginette
05/10	Boisset	Sansac	**	Evelyne - Hervé	L'Escudilliers	Belbex	Huguette - Jean-Pierre
12/10	Saint-Chamant	C Ep Vialenc	**	Hervé - Pascal	La Ségalassière	Sansac	Marcelle - Huguette
19/10	St-M-Valmeroux	C Ep Vialenc	**	Nadine - Evelyne	Lafeuillade	La Ponétie	Sylvain - Etienne
26/10	Prunet	La Ponétie	**	Marcelle - Jean-Louis	Rénac	Dojo	Pascal - Monique
09/11*	Saint-Cernin	C Ep Vialenc	**	Ginette - Hervé	Ayrens	Dojo	Pascal - Nadine
16/11*	Bourriergues	Sansac	**	Evelyne - Marie-Claude	Labesserette	La Ponétie	Sylvain - Jean-Pierre
23/11*	Vic-s/-Cère La Mougude	La Ponétie	**	Marie-Claude - Etienne	Roumégoux	Sansac	Monique - Marcelle
30/11*	Leucamp	La Ponétie	**	Pascal - Hervé	Cabrières	Le Bex	Ginette - Huguette
07/12*	Raulhac	La Ponétie	**	Jean-Louis - Nadine	St-Saury La Luzette	Sansac	Marie-Claude - Huguette
14/12*	Vitrac Le Rêtre	Sansac	**	Marie-Claude - Etienne	Golf de Vézac	La Ponétie	Sylvain - Jean-Pierre
21/12*	Mourjou	La Ponétie	**	Nadine - Evelyne	Marais du Cassan	Dojo	Monique - Pascal