



Calendrier des sorties pédestres organisées par LOUS RANDOUNNAÏRES de Sorèze

Du dimanche 13 janvier 2019 au samedi 8 juin 2019

Rappel Infos : participation 2€/sortie pour les non-adhérents ; co-voiturage 0,10 € par km et par véhicule ÷ nbre de passagers (conducteur exclu) ; chiens interdits même tenus en laisse ; prévoir une bonne paire de chaussures de marche et un sac à dos (eau + collation ou pique-nique selon la durée de la rando). Tout randonneur souhaitant se rendre sur le lieu de départ de la rando et non sur le lieu de rendez-vous initial (aire de stationnement de Sorèze) doit impérativement en informer le responsable en vue de fixer un autre lieu et horaire de rdv.

Date	Lieu et heure de départ	Infos Rando	Nom du circuit Nom du responsable de la sortie	Commentaires
Vendredi 11 janvier 2019	Salle des fêtes Georges de Léotoing		ASSEMBLEE GENERALE	Convocations et informations ultérieurement
Dimanche 13 janvier 2019	Aire de stationnement à 13h	10 km de marche 400 m de dénivelé	Circuit : St Ferréol par le pont du Riat Responsable : Gérard BASTOUL Tél: 06 41 12 02 52	<i>Balade hivernale sur les bords de la Rigole, puis montée sur St Ferréol par le pont du Riat. Tour du lac et retour par le chemin du Rastel.</i> ► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à la piscine municipale de Revel  Trajet voiture aller = 5km.....10 min
Jeudi 24 janvier 2019	Aire de stationnement à 9h	10 km de marche 250 m de dénivelé	Circuit : Le sentier des Capitelles Responsable : Serge TADIOTTO Tél : 05 63 37 41 71 06 21 35 69 19 Prévoir le pique-nique	<i>Sur le vaste territoire de Laure-Minervois, les Capitelles, simples abris de pierre sèche, constituent des témoignages de l'histoire et du travail du monde rural. Garrigues, forêts (chênes verts, pins, cyprès, genévriers), vignes et genêts, entrecoupés d'escaliers, constitueront le décor de cette randonnée avec de beaux panoramas.</i> ► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Laure-Minervois (11)  Trajet voiture aller = 70 km..... 1h20

<p align="center">Dimanche 27 janvier 2019</p>	<p align="center">Aire de stationnement à 9h</p>	<p align="center">10 km de marche 270 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Fête de la Truffe – les Ampéfolies Responsable : Bernadette GOBBO Tel : 05 63 74 14 07 Prévoir le pique-nique</p>	<p><i>Le matin, petite rando autour de Moussoulens. L'après-midi, fête de la truffe avec dégustations !</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Moussoulens (11)</p> <p> Trajet voiture aller = 33 km 30 min</p>
<p align="center">Jeudi 7 février 2019</p>	<p align="center">Aire de Stationnement à 13h</p>	<p align="center">9 km de marche 80 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Circuit des trois ruisseaux Responsables : Jacqueline et Jean-Claude DUCOURANT Tél : 07 88 04 11 65</p>	<p><i>Promenade facile dans la plaine de Dourgne, en passant par la Gascarié et son vieux four à pain.</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Dourgne (81)</p> <p> Trajet voiture aller = 8 km...10 min</p>
<p align="center">Dimanche 10 février 2019</p>	<p align="center">Aire de stationnement Entre 8h30 et 11h</p>	<p align="center">3 à 12 km de marche de 300 à 700 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Une passerelle himalayenne en Occitanie !? Responsable : Évelyne BONNAFOUS Tél : 05 63 75 33 24 Prévoir le pique-nique</p>	<p><i>Tout le monde a compris, il s'agit d'une virée entre Mazamet et Hautpoul. Trop d'envies, trop de possibilités... Un repérage s'impose ! Des précisions suivront, soyez patients ;-))</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Hautpoul (81)</p> <p> Trajet voiture aller = 40 km 50 min</p>
<p align="center">Jeudi 21 février 2019</p>	<p align="center">Aire de stationnement à 9h</p>	<p align="center">10 km de marche 60 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Caux & Sauzens, Herminis Responsable : Serge TADIOTTO Tél : 05 63 37 41 71 06 21 35 69 19 Prévoir le pique-nique</p>	<p><i>Randonnée en boucle en cheminant au bord du Canal du Midi permettant de respirer la tranquillité et la découverte de deux villages anciens.</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Caux & Sauzens (11)</p> <p> Trajet voiture aller = 50 km50 min</p>

<p>Dimanche 24 février 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 13h</p>	<p>12 km de marche ±200 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Les chemins de la Pomarède Responsable : Bernadette GOBBO Tél : 07 82 16 04 45</p>	<p><i>Un parcours agréable qui commence par le tour du Lac et qui laisse place à un sentier botanique permettant d'observer quelques unes des essences de la forêt.</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à La Pomarède (11)</p> <p> Trajet voiture aller = 28 km 35 min</p>
<p>Jeudi 7 mars 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 13h</p>	<p>6 km de marche 50 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Rando Balade à Lenclas Responsables : Renée et Jean-Claude IZAR Tél : 05 63 74 13 86 06 09 62 06 81</p>	<p><i>Une belle promenade locale. Après le lac, un saut jusqu'aux Casses pour admirer le panorama.</i> <i>A l'ordre du jour : ne pas s'épuiser et profiter de l'instant</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Lenclas (31)</p> <p> Trajet voiture aller = 20 km 20 mn</p>
<p>Dimanche 17 mars 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 10h</p>	<p>10 km de marche 150 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Promenade à Ramondens Responsable : Jean-Claude IZAR Tél : 05 63 50 00 81 06 87 89 37 59</p> <p>Prévoir le pique-nique</p> <p>Circuit : Entre Alzeau et Ramondens Responsable : Serge TADIOTTO Tél : 05 63 37 41 71 06 21 35 69 19</p> <p>Prévoir le pique-nique</p>	<p><i>Nouvelle errance dans les belles hêtraies, avec un de nos experts locaux ! On ne s'en lasse pas.</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre au grand parking au début de la piste autorisée (piste éoliennes)</p> <p> Trajet voiture aller = 20 km 30 min</p> <p><i>Au départ du barrage de St Denis, le chemin suit l'Alzeau, puis la forêt de Ramondens accueille les randonneurs sur les pas de Serge...</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Saint-Denis (11)</p> <p> Trajet voiture aller 30 km 45min</p>

<p>Dimanche 24 mars 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 11h</p>	<p>7 km de marche 200 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Le ruisseau de Candesoubre Responsable : Véronique PREYS Tél : 05 61 81 50 28 Prévoir le pique-nique</p>	<p><i>A partir du petit village d'Albine, le chemin remonte en sous-bois le ruisseau de Candesoubre, qui alimentait jadis moulins et usines. A l'est, dans le grand bois de Verreries, le souvenir des verriers de la montagne est toujours présent.</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Albine (81)</p> <p> Trajet voiture aller = 50 km 1 h</p>
<p>Jeudi 11 avril 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 13h</p>	<p>9 km de marche 130 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Grotte de Lacalm (Aigufonde) Responsable : Gérard BASTOUL Tél : 06 41 12 02 52</p>	<p><i>Circuit champêtre au pied de la Montagne Noire. Nous traverserons Aigufonde, joli village tarnais blotti au pied de la montagne.</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à St Alby / parking Pré de la Garrigue (81)</p> <p> Trajet voiture aller = 35 km 40 min</p>
<p>Dimanche 14 avril 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 9h30</p>	<p>12 km de marche 250 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Les balcons du Sor Responsable : Serge TADIOTTO Tél : 05 63 37 41 71 06 21 35 69 19 Prévoir le pique-nique</p>	<p><i>Au départ d'Arfons, Serge nous mènera dans les forêts environnantes (Sagnebaude, Sarrametgé). Des montées, des descentes, des pistes, des sentiers...</i> <i>Comment varier les plaisirs sans aller très loin !</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Arfons (81)</p> <p> Trajet voiture aller = 14 km 20 min</p>
<p>Mardi 16 avril 2019</p>	<p>Salle de la Mairie</p>	<p>20h30</p>	<p>COMMISSION RANDO</p>	<p>Établissement de la programmation des randonnées. Vos propositions sont les bienvenues ! Venez nombreux</p>

<p>Lundi 22 avril 2019</p>	<p>Aire de stationnement Vers 10h (en principe)</p>	<p>Itinéraire en préparation à l'heure de l'édition du calendrier</p>		<p>PENSEZ À VOUS INSCRIRE AUPRÈS DE NICOLE (05 63 74 20 11)</p> <p>AVANT LE 15 avril 2019</p> <p>Le club offre l'apéro, l'omelette géante et les desserts flambés !!! (Prévoir la salade, les légumes...et les couverts)</p> <p><u>une participation de 5€ par personne est demandée</u></p>
<p>Dimanche 28 avril 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 13h</p>	<p>9,5 km de marche 260 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Boucle de Besplas et circuit historique du Lauragais.</p> <p>Responsables : Jacqueline et Jean-Claude DUCOURANT</p> <p>Tél : 07 88 04 11 65</p>	<p><i>Randonnée dans le secteur de La Piège. A voir : chapelle romane du XIIème siècle et ferme de Montalivet.</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Villasavary (11)</p> <p> <i>Trajet voiture aller = 38 km 40 min</i></p>
<p>Dimanche 5 mai 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 13h</p>	<p>10 km de marche 270 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Plo del May et les crêtes</p> <p>Responsable : Évelyne BONNAFOUS</p> <p>Tél : 05 63 75 33 24</p>	<p><i>Trajet en sous-bois essentiellement, sur des chemins larges, des sentiers étroits ou en hors-piste (exploitation forestière)...une variété qui n'est pas faite pour nous déplaire !</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à Arfons (81)</p> <p> <i>Trajet voiture aller = 18 km 25/30 min</i></p>
<p>Jeudi 16 mai 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 10h</p>	<p>10 km de marche</p>	<p>Circuit : Le lac de La Bancalié</p> <p>Responsable : Bernadette GOBBO</p> <p>Tel : 05 63 74 14 07</p> <p>Prévoir le pique-nique</p>	<p><i>Une randonnée autour du lac de La Bancalié, proche de Réalmont.</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre au lac de La Bancalié (81)</p> <p> <i>Trajet voiture aller = 60 km 1h</i></p>

<p>Dimanche 19 mai 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 10h</p>	<p>10 km de marche 150 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Balade dans Ramondens. Responsable : Jean-Claude IZAR Tél : 05 63 50 00 81 06 87 89 37 59 Prévoir le pique-nique</p>	<p><i>Au départ des bassins, nouvelle découverte de cette belle forêt qui continue de nous enchanter. Peut-être y verra-t-on Merlin cette fois !</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre aux bassins de Roudille, proches de Font Bruno (81).</p> <p> <i>Trajet voiture aller = 25 km30 min</i></p>
<p>Jeudi 23 mai 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 10h</p>	<p>8 km de marche 220 m de dénivelé</p>	<p>Circuit : Le circuit de l'abbaye et du four à chaux Responsable : Serge TADIOTTO Tél : 05 63 37 41 71 06 21 35 69 19 Prévoir le pique-nique</p>	<p><i>Situé sur le plateau entre les vallées du Lampy et de la Vernassonne, l'ancien chemin conduira nos pas jusqu'à l'abbaye de Villelongue puis nous ferons un détour jusqu'au four à chaux, transformé en glacière depuis deux siècles.</i></p> <p>► Regroupement dans plusieurs véhicules pour se rendre à St-Martin-le-Viel (11)</p> <p> <i>Trajet voiture aller = 30 km40 min</i></p>
<p>Samedi 8 juin 2019</p>	<p>Aire de stationnement à 8h</p>	<p>Départ des 2 randos à 9h</p>	<p>FESTIRANDO Responsable : Jean Marie MAURIN Tél : 06 03 23 31 56</p>	<p><u>Circuit 1</u> : Berniquaut et la vallée de Durfort. 8 km de marche..... 300 m de dénivelé <u>Circuit 2</u> : St Jammes 15 km de marche..... 350 m de dénivelé.</p> <p>Informations détaillées expédiées ultérieurement</p>