

**Programme des randonnées : septembre - octobre - novembre - décembre 2022**

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	Diff	Responsables
12-sept	Saint-Jacques (Col du Pertus)	P. G. Pompidou	10				Odile - Martine	12-sept	Vézac	P. G. Pompidou					Andrée - Françoise
19-sept	La Tronquière (Etang du Roc)	P. G. Pompidou	12	200			J.-Pierre - Françoise	19-sept	Saint-Simon	P. G. Pompidou					Andrée - J.-Luc
26-sept	Thiézac	P. G. Pompidou	8	350			Joëlle - Gérard	26-sept	Prunet	P. G. Pompidou					J.-Louis A. - Françoise
03-oct	Saint-Chamant	P. G. Pompidou	12	300			Michel M. - J.-Luc	03-oct	Vixouze	P. G. Pompidou					Andrée - J.-Pierre
10-oct	Pailherois	P. G. Pompidou	10	300			Yvette - J.-Louis M.	10-oct	Le Rouget	P. G. Pompidou					Michel M. - J.-Pierre
17-oct	Freix d'Anglards	P. G. Pompidou					Michel M. - J.-Luc	17-oct	Lafeuillade	P. G. Pompidou					J.-Pierre - Françoise
24-oct	Raulhac	P. G. Pompidou	10				Yvette - Suzanne	24-oct							
31-oct	Vic-sur-Cère (Salilhes)	P. G. Pompidou	8	400			Odile - J.-Louis M.	31-oct							
07-nov	Polminhac	P. G. Pompidou	9	300			Odile - J.-Luc	07-nov	Saint-Paul-des-Landes	P. G. Pompidou					Andrée - Joëlle
14-nov	Saint-Simon	P. G. Pompidou	10	300			Michel G. - Françoise	14-nov	La Ségalassière	P. G. Pompidou					J.-Pierre - J.-François
21-nov	Rouziers	P. G. Pompidou	10	200			Michel M. - J.-Luc	21-nov	Lacapelle-del-Fraisse	P. G. Pompidou					J.-Louis A. - Yvette
28-nov	Saint-Mamet	P. G. Pompidou	10	200			Yvette - J.-Paul	28-nov	Cayrols	P. G. Pompidou					Michel M. - J.-François
05-déc	Mourjou	P. G. Pompidou	10	300			J.-Louis A. - J.-Pierre	05-déc	Saint-Mamet	P. G. Pompidou					J.-François - Pierrette
12-déc	Laroquevieille	P. G. Pompidou					Michel G. - Joëlle	12-déc	Badailhac	P. G. Pompidou					J.Louis A. - Françoise

Lundi randonnée – Vallée de l'Authre Départ 13h30 de la Salle Polyvalente de Jussac - à partir du 07/11 Départ : 13h15								Lundi randonnée – Sud Cantal Départ (3h minimum) à 13h30 - Sauf rando journée (prévoir pique-nique)							
Date	Destination	Lieu de départ	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables
5-sept.	Saint Chamant (La Bertrande)	Eglise St Chamant	8		2h30	2	Dominique - Gérard - Claude	05-sept							
12-sept.	Pas de randonnée (séjour)							12-sept	Fontfrèche (Le Rouget)	Pkg Lac Chalets	12			1	Tous les animateurs
19-sept.	Girgols (Le plateau)	Containers	8		2h30	2	Dominique - Claude	19-sept	Flagnac	Place du Village					
26-sept.	St Hippolyte (La Font-Sainte)	Mairie St Hippolyte	7		2h30	2	Claude - Alex	26-sept	Bretenoux (voir feuille)	Pkg Eglise	15	oui		2	
3-oct.	Tourniac (Le Pestre)	Maison du Pestre	10		3h	3	Dominique - Claude	03-oct							
10-oct.	Laveissière (Combrelles)	Plan d'E Laveissière	8		2h30	2	Claude - Gérard - Dominique	10-oct							
17-oct.	Vic/Cère (Le Pas ce Cère)	Parking Thiézac	10		3h30	2	Dominique - Claude - Gérard	17-oct							
24-oct.	Junhac (Le Mur du Diable)	Parking Junhac	10,5		4h	2	Claude - Dominique	24-oct							
31-oct.	Pas de randonnée							31-oct							
7-nov.	St Illide (Le Rocher du Rouffet)	Gare de St Illide	9		3h	2	Claude - Dominique - Gérard	07-nov							
14-nov.	Mandailles (La Jordanne)	Parking mandailles	8		2h30	2	Claude - Alex	14-nov							
21-nov.	St Projet de Salers (Col de Légal)	Parking auberge	10		3h	2	Dominique - Alex - Claude	21-nov							
28-nov.	Barrage (passage passerelle)	Plage Renac	7		2h30	2	Claude - Gérard - Alex	28-nov							
5-déc.	St Paul des Landes	Marais du Cassan	8		2h30	2	Dominique - Claude - Alex	05-déc							
12-déc.	Tour d'Aurillac	Pkg restau Belbex	8		3h	2	Tous	12-déc							

Voir directement avec le club.

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	Diff	Responsables
06-sept	Trescol - Rocher des 4 communes	Salle Polyvalente	10			2	Robert - Pierre	08-sept	Pailles Courbesserre	Salle Polyvalente					Raymonde
13-sept	Prunet - les Vialles - Le Toyre	Salle Polyvalente	10			2	Lulu - Christine	15-sept	Ginolhac Empierre	Salle Polyvalente					
20-sept	Sansac-Veinazes- Brammarie - Le Castanier	Salle Polyvalente	11			2	Pierre - Dominique	22-sept	Le Fel le Fond de la Côte	Salle Polyvalente					
27-sept	Le Château Messilhac - Jrnée (8h30)	Salle Polyvalente	15			3	Robert - Georges	29-sept	Lafeuillade Perrot	Salle Polyvalente					Raymonde
04-oct	La Vinzelle -le Cayla-L'hermet	Salle Polyvalente	11			2	Pierre - Lulu	06-oct	Sansac Veinazes	Salle Polyvalente					Raymonde
11-oct	Badailhac - Journée (8h30)	Salle Polyvalente	17			3	Robert - Dominique	13-oct	Laroquechauffray	Salle Polyvalente					Raymonde
18-oct	Calvinet- La Rouquette- Jalenques	Salle Polyvalente	12			2	Christine - Georges	20-oct	Fraysses Le Meyniol	Salle Polyvalente					Raymonde
25-oct	Entraygues- La Julénie-Moissetie	Salle Polyvalente	11			3	Pierre - Lulu	27-oct	Le Tour de Lafeuillade	Salle Polyvalente					Raymonde
01-nov	Toussaint pas de rando	Salle Polyvalente						03-nov	Junhac Arse	Salle Polyvalente					Raymonde
08-nov	Leucamp (chemin des écoliers)	Salle Polyvalente	11			2	Robert - Georges	10-nov	Lapeyrugue Lasparro	Salle Polyvalente					Raymonde
15-nov	Labrousse- Les Travers	Salle Polyvalente	9			3	Dominique - Pierre	17-nov	Le Mont Les Lignes	Salle Polyvalente					Raymonde
22-nov	Leygues-Senezergues-Le Coustou	Salle Polyvalente	10			3	Lulu - Georges	24-nov	Bois de Lavigne	Salle Polyvalente					Raymonde

29-nov	Ladinhac-Brounhoux-Le Pouget	Salle Polyvalente	9			2	Christine - Robert	01-déc	Entraygues Le Panorama	Salle Polyvalente					Raymonde
06-déc	Crestes-Le Blat-Les Vignes	Salle Polyvalente	9			3	Dominique - Lulu	08-déc	Chausy Le Cap del Bos	Salle Polyvalente					Raymonde
13-déc	Montsalvy-Le Cayla- le Sales-Chausy	Salle Polyvalente	9			2	Christine - Pierre	15-déc	Allée des Soupirs	Salle Polyvalente					Raymonde

Jeudi 1 <sup>ère</sup> randonnée – Aurillac Journée - Départ 9h - Prévoir pique-nique								Jeudi 2 <sup>ème</sup> randonnée – 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	Diff	Responsables
15-sept	La Bastide du Fau	Peyrolles	17	850			Suzanne - J.-Paul	15-sept	Cheylade (Les Quiroux)	Peyrolles	15	450			J.-Louis A. - Joëlle
22-sept	Saint-Jacques-des-Blats (Griou)	P. G. Pompidou	18,5	800			J.-Pierre - Joëlle	22-sept	Mandailles	Peyrolles	15	600			J.-Luc - Gérard
29-sept	Saint-Jacques-des-Blats (Arpon du diable)	P. G. Pompidou	16	950			Suzanne - Yvette	29-sept	Saint-Urcize	P. G. Pompidou					Michel G. - Françoise
06-oct	Saint-Julien-de-Jordanne	Peyrolles	14	900			Gérard - Yvette	06-oct	Cardaillac (Visite)	P. G. Pompidou	12	400			J.-Pierre - Françoise
13-oct	Thiézac (les Elancèzes)	P. G. Pompidou	19	1000			J.-Paul - Suzanne	13-oct	Saint-Mamet (Restau)	P. G. Pompidou					Michel G. - J.-Louis M
20-oct	Col de Néronne	P. Cimetière	18,5	850			Joëlle - J.-Pierre	20-oct	Cros de Ronesque	P. G. Pompidou	15	500			Gérard - Yvette
27-oct								27-oct	Saint-Ilhude	P. Cimetière	18	700			J.-Luc - Bernard
03-nov								03-nov							
10-nov	Pailherols	P. G. Pompidou	22	400			Yvette - Joëlle	10-nov	Ségur les Villas	P. G. Pompidou	16	400			J.-Louis A. - Bernard
17-nov	Thiézac	P. G. Pompidou	18	850			Suzanne - J.-Paul	17-nov	Marcoules	P. G. Pompidou	15	400			Gérard - Yvette
24-nov	Raulhac	P. G. Pompidou	20	600			J.-Paul - Bernard	24-nov	Cassaniouze (Senezergues)	P. G. Pompidou	15	450			J.-Pierre - Joëlle
01-déc	Saint-Martin-Valmeroux	P. Cimetière	17	500			Yvette - Suzanne	01-déc	Murat	P. G. Pompidou	16	550			J.-Louis A. - J.-Louis M.
08-déc	Cassaniouze (St-Projet/Moulin Auze)	P. G. Pompidou	17	850			J.-Pierre - Bernard	08-déc	Ladhinac (Trémouille)	P. G. Pompidou	16	400			M.-Liesse
15-déc	Rando de Noël	P. G. Pompidou					Tous les animateurs	15-déc	Rando de Noël	P. G. Pompidou					Tous les animateurs

Vendredi grande randonnée – Ytrac Départ 13h30 (sept/oct) - Départ 13h15 (nov/déc)								Vendredi petite randonnée – Ytrac Départ 13h30							
Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables
09-sept	Glénat	Sansac	11	300	3h		Pascal - Evy	09-sept	Les bords de Cère	Sansac	8				Huguette
16-sept	Saint-Clément	Ponétie	11	350	3h30		Evelyne - Marcelle	16-sept	Sources de la Jordanne	Peyrolles	5	150			Nadine - Patrick
23-sept	AG pas de rando							23-sept	AG pas de rando						
30-sept	Pers	Sansac	11	300	3h		Pascal - Richard	30-sept	St-Mamet Le Pénard	Sansac	8	200			Evelyne - Evy
07-oct	Tournemire	C. d'épargne	10	300	3h		Nadine - Richard	07-oct	Ayrens Les Enfarinas	Dojo Ytrac	8	200			Marcelle - Huguette
14-oct	Junhac	Ponétie	12	400			Ginette - Hervé	14-oct	Le Rouget	Sansac	6				Patrick - Huguette
21-oct	Le Vigean/Chambres	C. d'épargne	12	300	3h30		Hervé - Evy	21-oct	Aurillac La Moissetie	Peyrolles	7	200			Pascal - Nadine
28-oct	Jous sous Monjou Peyre	Cimetière Arpajon	11	350	3h30		Marc - Nicole	28-oct	St-Jean-de-Dône	Cimetière Aurillac	8	200			Patrick - Ginette
04-nov	Vic-sur-Cère	Ponétie	8	600	3h		Jean-Louis - Pascal	04-nov	Sansac	Sansac	8	200			Evelyne - Huguette
11-nov	Férié pas de rando							11-nov	Férié pas de rando						
18-nov	Thiézac	Ponétie	8	400	3h		Patrick - Evy	18-nov	Roumégoux	Sansac	8	100			Marc - Nicole
25-nov	Les bords de la Cère	Sansac	10	150	3h		Nadine - Jean-Louis	25-nov	Carlat	Ponétie	8				Marcelle - Huguette
02-déc	Vic Pas de Cère	Ponétie	9	350	3h		Hervé - Ginette	02-déc	Omps	Sansac	8				Patrick - Huguette
09-déc	Belbex	C. d'épargne	10	300	3h		Hervé - Richard	09-déc	Saint-Antoine	Le Bex	8				Jean-Louis - Evy
16-déc	Rénac	Saint-Paul	11	150			Pascale - Evelyne	16-déc	Forêt d'Ytrac	Dojo Ytrac	7				Marc - Nicole

**Chaussures de marches à tige rigide et semelles crantées obligatoire.**

**Prévoir vêtements chaud, boisson et barre énergétique. Pour diverses raison, les randonnées peuvent être modifiées ou annulées, contacter l'animateur ou consulter votre boite mail.**

**Difficulté : 1 facile - 2 moyenne - 3 difficile**

**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 ; 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 ; Martine 06.40.29.54.12 ; Michel G. 06.59.72.17.64 ; Michel M. 06.09.59.92.92 ; Mireille 06.70.92.75.62 ; 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 - **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 ; Patrick 06.88.99.03.89.