

Programme des randonnées : janvier - février - mars 2023

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
09-janv	Teissière de Cornet	P. G. Pompidou	11				Michel M. - J.-Luc	09-janv	Cayrol	P. G. Pompidou	6				J.-François - Andrée
16-janv	Polminhac (Vixouze)	P. G. Pompidou	8				Odile - J.-Louis M.	16-janv	Vezel-Roussy	P. G. Pompidou	6				J.-Pierre - Françoise
23-janv	Leucamp	P. G. Pompidou	11				Yvette - J.-Pierre	23-janv	Saint-Simon	P. G. Pompidou	6				Andrée - Pierrette
30-janv	Arpajon (Labouygues)	P. G. Pompidou	10				J.-Louis A. - M.-Liesse	30-janv	Saint Mamet la Salvetat	P. G. Pompidou	6				Michel G. - Andrée
06-févr	Saint-Etienne-de-Carlat	P. G. Pompidou	10				J.-Luc - Gilbert	06-févr	Crandelles	P. G. Pompidou	6				Michel M. - Pierrette
13-févr	Carlat	P. G. Pompidou	9				Yvette - Suzanne	13-févr	Saint Etienne Cantalès	P. G. Pompidou	5				J.-Pierre - M.-Paule
20-févr	Giou de Mamou	P. G. Pompidou	10				Joëlle - Bernard	20-févr	La Ponétie	P. G. Pompidou	6				J.-Louis A. - M.-Paule
27-févr	Roannes-Saint-Mary	P. G. Pompidou	12				Yvette - Gérard	27-févr	Saint Jean de Dône	P. G. Pompidou	6				Andrée - Joëlle
06-mars	Saint-Simon	P. G. Pompidou	9				J.-Louis A. - J.-Louis M.	06-mars	Rouziers	P. G. Pompidou	6				J.-François - Andrée
13-mars	Cassaniouze	P. G. Pompidou	10				J.-Pierre - Mireille P.	13-mars	Saint Etienne de Carlat	P. G. Pompidou	6				J.-François - Andrée
20-mars	Le Rouget	P. G. Pompidou	10				Joëlle - Martine	20-mars	Saint Etienne Cantalès	P. G. Pompidou	5				J.-François - M.-Paule
27-mars	Thiézac (Lagoutte)	P. G. Pompidou					Odile - J.-Luc	27-mars	Vic-sur-Cère	P. G. Pompidou	6				Andrée - Yvette

Lundi randonnée – Vallée de l'Authre Départ 13h30 de la Salle Polyvalente de Jussac								Lundi randonnée – Sud Cantal Départ à 13h - Environ 3h de marche							
Date	Destination	Lieu de départ	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables	Date	Destination	Lieu RDV	Kms	Déni	Dur	Diff	Responsables
09-janv	Roussy par Tournemire	Salle Polyvalente	9		3	2	Claude - Pierre	02-janv	Pers	Place de la mairie	10			1	Tous les animateurs
16-janv	Ayrens - Le Meyrou	Salle Polyvalente	10		3h30	2	Dominique - Philippe	09-janv	Rouziers	Place de l'église	11			1	Tous les animateurs
23-janv	Le Fau - La Roche	Salle Polyvalente	7		2h30	2	Claude - Gérard	16-janv	St Géron	Pkg de Rénac				1	Tous les animateurs
30-janv	Mazerolles - Cascades de Salins	Salle Polyvalente	7		2h30	2	Dominique - Claude	23-janv	Roannes St Mary	Salle des fêtes	9			1	Tous les animateurs
06-févr	Vacances scolaire							30-janv	Siran	Place du village	09-10			1	Tous les animateurs
13-févr	Vacances scolaire							Le programme de février et mars n'est pas encore établi, il vous sera communiqué ultérieurement.							
20-févr	Labesserette - Cuvette du Veinazès	Salle Polyvalente	6		2	2	Claude - Gérard								
27-févr	Saint Illide - Le Bruel	Salle Polyvalente	7		2h30	2	Claude - Philippe								
06-mars	Salihs - Col d'Aisse	Salle Polyvalente	8,5		3h30	3	Claude - Dominique								
13-mars	Anglards de Salers - Chemin des Estives	Salle Polyvalente	12		4	2	Claude - Pierre								
20-mars	St Cirgues de Jordanne - Flandonnière	Salle Polyvalente	8		3	2	Dominique - Philippe								
27-mars	Calvinet - Le Sentier des Puys - Jrnée dép. 11h	Salle Polyvalente	12		4	2	Dominique - Gérard								

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
03-janv	Leygues-Sénezeergues-Le Coustou	Salle Polyvalente	9			3	Robert-Christine	05-janv	Montsalvy-Polvrières	Salle Polyvalente					Raymonde
10-janv	Le tournadou-le viala-le vernassal	Salle Polyvalente	10			2	Lulu-Pierre	12-janv	Montsalvy - Viste- Bois Momaur	Salle Polyvalente					Raymonde
17-janv	La Baraque- Le Sales-Larroque-Courbesserre	Salle Polyvalente	10			2	Georges-Dominique	19-janv	Montsalvy - Lacam	Salle Polyvalente					Raymonde
24-janv	Lacassagne-Astriac-Chausy-Lasbros	Salle Polyvalente	11			2	Pierre-Christine	26-janv	Cap del Bos - Bois Rodde	Salle Polyvalente					Raymonde
31-janv	Le Mont-les lignes-Pons-fontfrège	Salle Polyvalente	11			2	Lulu-Georges	02-févr	Riols-Larroque (Ar)	Salle Polyvalente					Raymonde
07-févr	Cassaniouze - GR465 - Cabrespine - Le Fraut	Salle Polyvalente	11			3	Robert- Dominique	09-févr	Les pistes de Cassos	Salle Polyvalente					Raymonde
14-févr	Beix - Moulin de Fajanel - Prentignac - Pouzols	Salle Polyvalente	10			2	Georges-Christine	16-févr	Lafeuillade-La capelle en vézie- La Roumégade	Salle Polyvalente					Raymonde
21-févr	Lestrade-Sentier des belleuves -Fournoulés	Salle Polyvalente	10			2	Pierre-Dominique	23-févr	Sansac-Veinazès-Les 3 fonts	Salle Polyvalente					Raymonde
28-févr	La Rigaldie-St Projet-GR465-La Bécarie	Salle Polyvalente	10			3	Lulu-Robert	02-mars	Ginolhac-Empierre	Salle Polyvalente					Raymonde
07-mars	Laguarrigue-Le Mazet-Aynés	Salle Polyvalente	10			3	Pierre-Christine	09-mars	Prunet	Salle Polyvalente					Raymonde
14-mars	La Capelle del Fraysse-Peyrot-Moulin de la Capelle-Le toyre-Lafeuillade	Salle Polyvalente	12			2	Georges-Lulu	16-mars	Montlogis-Izoard- Lascombes	Salle Polyvalente					Raymonde
21-mars	Sergeant-Gally-Vallon	Salle Polyvalente	11			2	Robert-Dominique	23-mars	Le roc-Encabrières-Crestes	Salle Polyvalente					Raymonde
28-mars	Cours-LaChourlie-Laubertie-La Granière	Salle Polyvalente	11			2	Georges -Lulu	30-mars	Auberoques-Le Moulin de Nadal-Le pont du Diable	Salle Polyvalente					Raymonde

Jeudi 1 ^{ère} randonnée – Aurillac Journée - Départ 9h - Prévoir pique-nique									Jeudi 2 ^{ème} 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
05-janv	Ladinhac	P. G. Pompidou	15	650			Yvette - Gérard		05-janv	Vic-sur-Cère (Comblat)	P. G. Pompidou	15	300			Odile - Martine
12-janv	Malbo	P. G. Pompidou	16	600			Suzanne - J.-Paul		12-janv	Saint Mamet	P. G. Pompidou	14	400			Joëlle - J.-Pierre
19-janv	Carlat	P. G. Pompidou	19	500			Joëlle - Gérard		19-janv	Saint Martin Valmeroux	Cimetière	14	400			J.-Pierre - Mireille P.
25-26/01	Séjour Col de Légal (info à suivre)	P. G. Pompidou					Suzanne - J.-Paul		26/01	Prunet	P. G. Pompidou	15	350			J.-Louis A. - M.-Liesse
02-févr	Pailherols	P. G. Pompidou	15/20				Suzanne - Gérard		02-févr	Cassaniouze/Calvinet	P. G. Pompidou	17	370			J.-Pierre - Françoise
09-févr	Cros de Ronesque	P. G. Pompidou	18	600			J.-Paul - J.-Luc		09-févr	Laroquebrou	Cimetière	14	500			Yvette - Bernard
16-févr	Le Lioran	P. G. Pompidou	14	400			Yvette - Suzanne		16-févr	Saint Constant	P. G. Pompidou	12	180			Michel G. - Françoise
23-févr	Laroquebrou	Cimetière	20	600			J.-Luc - Bernard		23-févr	Marmanhac	Cimetière	16	500			Joëlle - J.-Pierre
02-mars	Montsalvy	P. G. Pompidou	19	800			Yvette - Suzanne		02-mars	Saint Santin de Maurs	P. G. Pompidou	15	200			J.-Pierre - Françoise
09-mars	Rando avec un club de Rodez								09-mars	Rando avec un club de Rodez						
16-mars	Saint Cirgues de Jordanne	Peyrolles	18	800			J.-Paul - Bernard		16-mars	Saint Santin Cantalès + resto	Cimetière					Michel G. - J.-Louis M.
23-mars	Negreserre	P. G. Pompidou	16	200			Michel G. - J.-Louis A.		23-mars	Saint Martin Cantalès	Cimetière	14	300			J.-Luc - Gilbert
30-mars	Pierrefort	P. G. Pompidou	16	600			Yvette - Suzanne		30-mars	Lacapelle Viescamp	Cimetière	14	300			Gérard - M.-Liesse

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	Diff	Responsables
06-janv	Belbex	C Ep Vialenc	10	300	3		Hervé - Evy		06-janv	Saint Saury	Sansac	8				Pascal - Huguette
13-janv	Pont de Couffins	Cim Arpajon	9	250	3		Marcelle - Françoise		13-janv	St Simon Bellac	Peyrolles	7				Patrick - Huguette
20-janv	Teissières de Cornet	C Ep Vialenc	10	250	3		Marc - Hervé		20-janv	Roumégoux	Sansac	7				Françoise - Evy
27-janv	Puy de Vours	Poste Arpajon	9	300	3		Nadine - Evelyne		27-janv	Polminhac	La Ponétie	7				Ginette - Richard
03-févr	Bourriergues	Sansac	10	300	3		Evelyne - Evy		03-févr	Roannes St Mary	Le Bex	6				Patrick - Pascal
10-févr	Saint Simon	Peyrolles	11	400	3		Ginette - Jean Louis		10-févr	Boisset le Bouzaï	sansac	7,3				Marcelle - Françoise
17-févr	Les Bords de Cère	Sansac	10	150	3		Evy - Nadine		17-févr	Sansac le Martinet	Sansac	8				Evelyne - Patrick
24-févr	Leucamp	La Ponétie	11	400	3h30		Jean Louis - Pascal		24-févr	Fordamon	Sansac	7,5				Françoise - Huguette
03-mars	Crandelles	C Ep Vialenc	11	380	3h30		Pascal - Richard		03-mars	Ladinhac	La Ponétie	8				Jean Louis - Ginette
10-mars	Cayrol	Sansac	10,5	350	3h30		Marc - Nicole		10-mars	Leynhac (Chap Pont)	Sansac	7				Patrick - Hervé
17-mars	Fontanges	C Ep Vialenc	10	500	4		Nadine - Richard		17-mars	Carlat	Cim Arpajon	7,6				Marcelle - Huguette
24-mars	Calvinet	La Ponétie	12	280	3h30		Marcelle - Ginette		24-mars	Done Reilhaguet	Cim Aurillac	10				Marc - Nicole
31-mars	Carlat	La Ponétie	10	350	3h30		Jean Louis - Hervé		31-mars	Teissières les Bouliès	La Ponétie	7				Nadine - Evelyne

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 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.

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 ; Gilbert 06.03.85.77.49 ; 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 - **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.