

IMPORTANT

Les responsables se réservent le droit de modifier ou d'annuler une randonnée en raison des conditions météo ou de l'état du terrain.
Dans ces circonstances, l'information circulera à partir de la chaîne téléphonique et par Emails.

ORGANISATION

Fréquence des sorties : le dimanche environ toutes les deux semaines, deux lundis et deux mercredis par mois.

LIEU de DEPART : Parking Office de Tourisme de Fontvieille.

DÉPLACEMENTS

Chacun doit prévoir d'utiliser éventuellement sa voiture. La garantie responsabilité civile de la licence du conducteur permet Le covoiturage pour d'autres licenciés. Les personnes transportées devront s'acquitter des frais occasionnés.

PRÉVOIR

Chaussures de marche (hautes) et **pharmacie individuelle** obligatoires, cape de pluie, casquette ou chapeau, lampe de poche, pique-nique et provision d'eau pour les sorties de la journée.

COTISATION ANNUELLE

Les randonnées sont réservées aux adhérents du Club licenciés à la FFRP.
La cotisation annuelle permettant de couvrir les frais du Club et sa responsabilité civile, est de 20 € par personne.

LICENCE FFRP

Montant de la licence : 28,70, 30,85, 42,90, 56,75, 61,50 ou 85,60 € selon l'option choisie à consulter sur document de la FFRandonnée (avec Responsabilité Civile ou avec accidents corporels ou avec multi-loisirs)

Magazine Rando Passion (4 numéros) : 10 €

Fournir un certificat médical mentionnant l'aptitude à la randonnée en petite moyenne et haute montagne (Obligatoire pour la 1^{ère} sortie, même à l'essai). Deux sorties « à l'essai » sont acceptées par le club.

La procédure détaillée pour rejoindre le club, est consultable sur le site : <http://capfrandos.free.fr>

RÈGLEMENT INTERIEUR

Le règlement intérieur s'impose sans réserve à tous les adhérents du CAPF et peut se télécharger sur le site :

<http://capfrandos.free.fr>

RENSEIGNEMENTS

Eliane CLERGUE	06 15 52 78 76	Alain ISAMBART	06 47 64 00 06
Danièle COSTABELLO	06 81 83 23 86	Michel TOSI	06 86 74 05 75
Michel FAVET	06 28 05 55 13		

Club d'Activités Physiques Fontvieillois

RANDONNÉES PÉDESTRES

2ème Trimestre 2025

RANDOS PROMENADES (1/2 JOURNÉE)

Lundi 7 Avril 2025 (départ 13h30)

Cour des loups St Etienne du Grès -13

Lundi 14 Avril 2025 (départ 13h30)

Les Cartons Fontvieille-13

Lundi 21 Avril (Pâques) 2025 (départ 13h30)

Beucaire par le Rhône-30

Lundi 5 Mai 2025 (départ 13h30)

Gaudre de Valrugue-13

Lundi 19 Mai 2025 (départ 13h30)

Les marais du Vigueirat-13

Lundi 26 Mai 2025 (départ 13h30)

Le Destet Château de Pierredon-13

Lundi 2 Juin 2025 (départ 13h30)

Chapelle St Laurent Jonquières St Vincent-30

Lundi 16 Juin 2025 (départ 21h30)

Rando de nuit Autour des Moulins

Lundi 7 Avril 2025

Cour du Loup -13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Cimetière St Etienne du Grès 8km
Dénivelée : 200 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h15 Distance : 7,5 km
Animatrice : Danièle COSTABELLO



Lundi 14 Avril 2025

Les Cartons-13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Pkg après aqueduc Cidamos 5km
Dénivelée : 80m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8 km
Animatrice : Eliane CLERGUE

Lundi 21 Avril 2025

Beucaire par le Rhône-30

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Pkg Arènes Beaucaire 13km
Dénivelée : 100 m Difficulté : T1 P1
Durée : 3h Distance : 9 km
Animateur : Michel TOSI

Lundi 5 Mai 2025

Gaudre de Valrugue-13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Pkg La Caume 10 km
Dénivelée : 220 m Difficulté : T1 P2
Durée : 2h45 Distance : 7,5 km
Animateur : Michel FAVET

Lundi 19 Mai 2025

Marais du Vigueirat-13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Pkg Mas Thibert 23 km
Dénivelée : 10 m Difficulté : T1 P1
Durée : 3h Distance : 8 km
Animatrice : Eliane CLERGUE

Lundi 26 Mai 2025

Le Destet Château de Pierredon-13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Pkg Ch de Pierredon 15 km
Dénivelée : 200 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h45 Distance : 8,6 km
Animatrice : Danièle COSTABELLO

Difficulté Technique :

T1 : sentiers bons et aériens
T2 : passages rocheux avec usage des mains à la Limite de l'escalade.

La Pénibilité :

P1 : sentiers peu difficiles avec petite dénivelée.
P2 : longs trajets (>12 km) ou dénivelée importante.
P3 : sentiers très fatigants sur pentes raides, en terrain glissant instable ou avec beaucoup de végétation.

Lundi 2 Juin 2025

Chapelle St Laurent Jonquières St Vincent-30

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Chapelle St Laurent Jonquières 20 km
Dénivelée : 60 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 7 km
Animateur : Michel FAVET

Lundi 16 Juin 2025

Atour des Moulins-13 Rando de Nuit

Départ de Fontvieille : **21h30** Parking Office Tourisme
Début de la rando : Office du Tourisme
Dénivelée : 100 m Difficulté : T1P1
Durée : 2h30 Distance : 6.00 km
Animatrice : Danièle COSTABELLO