

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 : 25,85, 28,00, 38,00, 50,25, 54,80 ou 74,80 € 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) : 8 €

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 75 54 21 69
Danièle COSTABELLO	06 81 83 23 86
Guy EMLINGER	06 61 13 89 60



Club d'Activités Physiques Fontvieillois

RANDONNÉES PÉDESTRES

1er Trimestre 2020

RANDOS PROMENADES (1/2 JOURNÉE)

Lundi 05 janvier 2020 (départ 13h30)
LES TOURS DU CASTILLON – 13

Lundi 20 janvier 2020 (départ 13h30)
LE VALLON DES RAYMONDS – 13

Lundi 03 février 2020 (départ 13h30)
LE VALLON DU RENARD - 13

Lundi 17 février 2020 (départ 13h30)
LE CALAN - 13

Lundi 02 mars 2020 (départ 13h30)
LE SENTIER DES ÉCHELLES - 13

Lundi 16 mars 2020 (départ 13h30)
LES CROTTES D'AUBERT - 13

Lundi 30 mars 2020 (départ 13h30)
LE MOULIN SAINT-JEAN - 13



Site : <http://capfrandos.free.fr>
Courriel : capfrandos@free.fr



Lundi 06 janvier 2020

LES TOURS DU CASTILLON - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Paradou (7 km)
Distance : 7 km Dénivelée : 90 m
Durée : 2h Difficulté : T1 P1
Animatrice : Danielle COSTABELLO

Lundi 20 janvier 2020

LE VALLON DES RAYMONDS - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : O. T. Fontvieille (0 km)
Distance : 8 km Dénivelée : 180 m
Durée : 2h30 Difficulté : T1 P1
Animatrice : Eliane CLERGUE

Lundi 03 février 2020

LE VALLON DU RENARD - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Mouriès route de Servanes (16 km)
Distance : 9,9 km Dénivelée : 250 m
Durée : 3h Difficulté : T1 P1
Animateur : Guy EMLINGER

Difficulté Technique :

T1 : sentiers bons et aériens
T2 : passages rocheux avec usage des heux 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 17 février 2020

LE CALAN - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Eygalières (25 km)
Distance : 8,5 km Dénivelée : 180 m
Durée : 2h45 Difficulté : T1 P1
Animatrice : Danielle COSTABELLO

Lundi 02 mars 2020

LE SENTIER DES ÉCHELLES - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Parking plateau La Caume (14 km)
Distance : 8 km Dénivelée : 265 m
Durée : 3h Difficulté : T1 P1
Animateur : Alain ISAMBART

Lundi 16 mars 2020

LES CROTTE D'AUBERT - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Centre aéré de l'écureuil
Distance : 9 km Dénivelée : 150 m
Durée : 2h30 Difficulté : T1 P1
Animatrice : Eliane CLERGUE

Lundi 30 mars 2020

LE MOULIN SAINT-JEAN - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : O. T. Fontvieille (0 km)
Distance : 10 km Dénivelée : 64 m
Durée : 2h45 Difficulté : T1 P1
Animateur : Alain ISAMBART