

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 : 26,85, 29,00, 39,00, 52,25, 56,80 ou 76,80 € 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
Michel TOSI	06 86 74 05 75
Danièle COSTABELLO	06 81 83 23 86

Club d'Activités Physiques Fontvieillois

RANDONNÉES PÉDESTRES

2ème Trimestre 2021

RANDOS PROMENADES (1/2 JOURNÉE)

Lundi 5 avril 2021 (départ 13h30)

LE CANAL DE LA VALLÉE DES BAUX - 13

Lundi 19 avril 2021 (départ 13h30)

LE BOIS DE CHAMBREMONT - 13

Lundi 3 mai 2021 (départ 13h30)

LES MARAIS DU VIGUEIRAT - 13

Lundi 17 mai 2021 (départ 13h30)

AUTOUR DU VALLON DE LA LÈQUE - 13

Lundi 31 mai 2021 (départ 13h30)

LES CASCADES ET GAUDRES DES ALPILLES - 13

Lundi 14 juin 2021 (départ 13h30)

LE PLANET - GRÈS DU COMTE - 13



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

Courriel : capfrandos@free.fr

Lundi 5 avril 2021
LE CANAL DE LA VALLÉE DES BAUX – 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Chemin de l'Îlon (8 km)
Dénivelée : 30 m
Distance : 9 km
Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30
Animatrice : Danielle COSTABELLO



Lundi 19 avril 2021
LE BOIS DE CHAMBREMONT – 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Mouriès (17 km)
Dénivelée : 120 m
Distance : 8,5 km
Difficulté : T1 P1
Durée : 3h00
Animateur : Michel TOSI

Lundi 3 mai 2021
LES MARAIS DU VIGUEIRAT – 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Mas Thibert (22km)
Dénivelée : 0 m
Distance : 7 km
Difficulté : T1 P1
Durée : 2h
Animatrice : Eliane CLERGUE

Difficulté Technique :

T1 : sentiers bons et aériens
T2 : passages rocheux avec usage des mains sans réel danger.
T3 : Ressauts rocheux 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 instable ou avec beaucoup de végétation.

Lundi 17 mai 2021
AUTOUR DU VALLON DE LA LÈQUE – 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : D 33 (Mas de l'Ange) (4 km)
Dénivelée : 220 m
Distance : 8,3 km
Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30
Animateur : Alain ISAMBART

Lundi 31 mai 2021
LES CASCADES ET GAUDRES DES ALPILLES – 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Mas Blanc (12 km)
Dénivelée : 130 m
Distance : 9 km
Difficulté : T1 P1
Durée : 2h45
Animatrice : Danielle COSTABELLO

Lundi 14 juin 2021
LE PLANET – GRÈS DU COMTE – 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Parking « Le Planet » avant St-Gabriel (4 km)
Dénivelée : 230 m
Distance : 8 km
Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30
Animatrice : Eliane CLERGUE