

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.

DEPLACEMENTS

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.

PREVOIR

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>

REGLEMENT 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



Club d'Activités Physiques Fontvieillois

RANDONNÉES PÉDESTRES

4ème Trimestre 2020

RANDOS PROMENADES (1/2 JOURNÉE)

Lundi 14 septembre 2020 (départ 13h30)
LE PETIT CALAN – 13

Lundi 28 septembre 2020 (départ 13h30)
L'ÉTANG DES AULNES – 13

Lundi 12 octobre 2020 (départ 13h30)
MONT DES CIGALES - 13

Lundi 26 octobre 2020 (départ 13h30)
LES LIMITES DU PARADOU – 13

Lundi 9 novembre 2020 (départ 13h30)
BOUCLE D'AUREILLE - 13

Lundi 23 novembre 2020 (départ 13h30)
LE BORD DU RHÔNE - 30

Lundi 7 décembre 2020 (départ 13h30)
LES BORDS DU VIGUEIRAT – 13

Lundi 21 décembre 2020 (départ 13h30)
LE GRAND MÉJAN - 13



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

Courriel : capfrandos@free.fr

Lundi 14 septembre 2020

LE PETIT CALAN - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Eygalières (29 km)
Dénivelée : 140 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8,2 km
Animatrice : Eliane CLERGUE



Lundi 28 septembre 2020

L'ÉTANG DES AULNES - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Domaine conseil Départ.. (15 km)
Dénivelée : 30 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8 km
Animatrice : Danielle COSTABELLO

Lundi 12 octobre 2020

MONT DES CIGALES - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Parking cimetière Graveson (19 km)
Dénivelée : 140 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 9,2 km
Animateur : Alain ISAMBART

Lundi 26 octobre 2020

LES LIMITES DU PARADOU - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Avant Ripaille (4 km)
Dénivelée : 80 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 7,5 km
Animatrice : Eliane CLERGUE

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 9 novembre 2020

BOUCLE D'AUREILLE - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Horloge Aureille (22 km)
Dénivelée : 190 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h 30 Distance : 7 km
Animatrice : Danielle COSTABELLO

Lundi 23 novembre 2020

LE BORD DU RHÔNE - 30

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Arènes de Beaucaire (13 km)
Dénivelée : 90 m Difficulté : T1 P1
Durée : 3h Distance : 9,6 km
Animateur : Alain ISAMBART

Lundi 7 décembre 2020

LES BORDS DU VIGUEIRAT - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Chemin du Fort d'Herval (3 km)
Dénivelée : 10 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8 km
Animatrice : Eliane CLERGUE

Lundi 21 décembre 2020

LE GRAND MÉJAN - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Parking sale Agora Maussane (8 km)
Dénivelée : 200 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h45 Distance : 9 km
Animatrice : Danielle COSTABELLO