

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, 51,25, 55,80 ou 75,80 € 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
Michel TOSI	06 86 74 05 75

Club d'Activités Physiques Fontvieillois

RANDONNÉES PÉDESTRES

4^{ème} Trimestre 2022

RANDOS PROMENADES (1/2 JOURNÉE)

Lundi 19 Septembre 2022 (départ 13h30)
EYGALIERES –LA VALLONGUE– 13

Lundi 26 Septembre 2022 (départ 13h30)
LES CROTTE D' AUBERT-13

Lundi 03 Octobre 2022 (départ 13h30)
LE TOUR DU MONT-PAON - 13

Lundi 17 Octobre 2022 (départ 13h30)
ST ETIENNE DU GRES –GRES DU COMTE-13

Lundi 31 Octobre 2022 (départ 13h30)
LES DEFENDS DE SOUSTEYRAN - 13

Lundi 07 Novembre 2022 (départ 13h30)
AUTOUR D' EYGALIERES - 13

Lundi 14 Novembre 2022 (départ 13h30)
CAISSE JEANJEAN –MAS GOURGONNIER- 13



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

Lundi 28 Novembre 2022 (départ 13h30)
DE LA BARJOLLE A LA TOUR DE GUET- 13

Lundi 12 Décembre 2022 (départ 13h30)
LES BORDS DU VIGUEIRAT- 13

Lundi 19 Décembre 2022 (départ 13h30)
ESTOUBLON –VALLON DE LA LÈQUE- 13



Lundi 19 Septembre 2022

Eygalières La Vallongue -13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Eygalières Chemin de Pascal(26km)
Dénivelée : 260m Difficulté : T1 P2
Durée : 3h00 Distance : 8 km
Animateur : Alain ISAMBART

Lundi 26 Septembre 2022

Les Crottes d'Aubert-13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Parking Office Tourisme
Dénivelée : 150m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8 km
Animatrice : Danièle COSTABELLO

Lundi 03 Octobre 2022

Le Tour du Mont-Paon- 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Carrières de bauxite (6km)
Dénivelée : 120 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h00 Distance : 7 km
Animatrice : Danièle COSTABELLO

Lundi 17 Octobre 2022

St Etienne du Grès-grès du Comte - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Saint Gabriel (5km)
Dénivelée : 205m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 7,5 km
Animateur : Alain ISAMBART

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 31 Octobre 2022

Les défends de Sousteyran- 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Pkg avant le carrefour des Baux (4km)
Dénivelée : 130m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8 km
Animatrice : Eliane CLERGUE

Lundi 07 Novembre 2022

Autour d' Eygalières- 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Parking du stade d'Eygalières(29km)
Dénivelée : 200m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8,5 km
Animatrice : Danièle COSTABELLO

Lundi 14 Novembre 2022

Caisses Jean Jean-Mas de Gourgonnier-13

Départ de Fontvieille : 13h30 -Parking Office Tourisme
Début de la rando : Caisses Jean Jean D24 (18km)
Dénivelée : 150m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8 km
Animateur : Michel TOSI

Lundi 28 Novembre 2022

De la Barjolle à la tour de guet- 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : la Barjolle (3km)
Dénivelée : 170m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8 km
Animatrice : Eliane CLERGUE

Lundi 12 Décembre2022

Les bords du Vigueirat- 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Office Tourisme
Dénivelée : 20m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8 km
Animatrice : Danièle COSTABELLO

Lundi 19 Décembre2022

Estoublon- Vallon de la Lèque-13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Pkg chemin du Mas d'auge (4km)
Dénivelée : 120m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8,5 km
Animateur : Michel TOSI