

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 : 23,85, 26,00, 36,00, 47,25, 51,80 ou 71,80 € 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 2018

RANDOS PROMENADES (1/2 JOURNÉE)

Lundi 24 septembre 2018 (départ 20h30)

LE PAS DE LA FIGUIÈRE – 13 (Rando de nuit)

Lundi 8 octobre 2018 (départ 13h30)

LES MARAIS DU VIGUERAT - 13

Lundi 22 octobre 2018 (départ 13h30)

LE DOMAINE DES ISSARTS – 30

Lundi 5 novembre 2018 (départ 13h30)

LE BORD DU RHÔNE - 30

Lundi 19 novembre 2018 (départ 13h30)

LA MEUNERIE ROMAINE - 13

Lundi 3 décembre 2018 (départ 13h30)

LE CHEMIN DE L'ILON - 13

Lundi 17 décembre 2018 (départ 13h30)

LA COMBE DU NOYER - 13



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

Lundi 24 septembre 2018

LE PAS DE LA FIGUIÈRE – 13 (Rando de nuit)

Départ de Fontvieille : 20h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Aureille (24 km)
Dénivelée : 160 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h45 Distance : 8,2 km
Animateur : Alain ISAMBART



Lundi 8 octobre 2018

LES MARAIS DU VIGUERAT - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Mas-Thibert (24 km)
Dénivelée : 5 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8 km
Animatrice : Eliane CLERGUE

Lundi 22 octobre 2018

LE DOMAINE DES ISSARTS - 30

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Angles (32 km)
Dénivelée : 104 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 8,3 km
Animatrice : Danielle COSTABELLO

Lundi 5 novembre 2018

LE BORD DU RHÔNE - 30

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Beaucaire-Parking des Arènes (14 km)
Dénivelée : 20 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h15 Distance : 7,7 km
Animateur : Alain ISAMBART

Lundi 19 novembre 2018

LA MEUNERIE ROMAINE - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Parking Office Tourisme (0 km)
Dénivelée : 150 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h30 Distance : 9 km
Animatrice : Eliane CLERGUE

Lundi 3 décembre 2018

LE CHEMIN DE L'ILON - 13

Départ de Fontvieille : 13h30 Parking Office Tourisme
Début de la rando : Saint-Martin de Crau (12 km)
Dénivelée : 30 m Difficulté : T1 P1
Durée : 2h45 Distance : 9 km
Animatrice : Danielle COSTABELLO

Lundi 17 décembre 2018

LA COMBE DU NOYER - 13

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

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.