

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 suivant.

LIEU de DEPART : Parking Salle Polyvalente 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 (tiges 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	Danièle COSTABELLO	06 81 83 23 86
Jacques LUCAS	06 32 13 03 78	Michel FAVET	06 28 05 55 13
H et H MONIER	09 72 88 08 57	Alain ISAMBART	06 47 64 00 06
Guy EMLINGER	06 61 13 89 60		

Club d'Activités Physiques Fontvieillois

RANDONNÉES PÉDESTRES

4^{ème} Trimestre 2018

Week-end 14,15,16 septembre

BOUVANTE-LE-HAUT – 26

Mercredi 19 septembre 2018, départ 8h30

LES FALAISES DE PUJAUT – 30

Dimanche 30 septembre 2018, départ 8h30

L'AGRENIER- 84

Mercredi 3 octobre 2018, départ 8h30

AIGUES-MORTES – 13

Dimanche 14 octobre 2018, départ 8h00

OPPEDETTE – 04

Mercredi 17 octobre 2018, départ 8h30

METAMIS - 84

Dimanche 28 octobre 2018, départ 8h30

ENTRE POUGNADORESSSE ET CAMPEIRAUD – 84

Mercredi 31 octobre 2018, départ 8h30

LE PONT DU GARD – 30

Dimanche 11 novembre 2018, départ 8h30

LES MOULINS DU VIDOURLE – 30

Mercredi 14 novembre 2018, départ 8h30

DE CALVISSON VERS CONGÉNIES – 30

Dimanche 25 novembre 2018, départ 8h30

LA MER DE ROCHERS – 30

Mercredi 28 novembre 2018, départ 8h30

LE CHÂTEAU DE THOUZON – 84

Dimanche 9 décembre 2018, départ 8h30

LA CHAPELLE SAINT-VÉRÉDÈME – 30

Mercredi 12 décembre 2018, départ 8h30

LA FONTAINE MARIE-ROSE - 13

CAPF



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

Courriel : capfrandos@free.fr

Mercredi 19 septembre 2018

LES FALAISES DE PUJAUT - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Sud de Pujaut (44 km)
Dénivelée : 240 m Difficulté : T1 P1
Durée : 4h00 Distance : 12,7 km
Animateur : Jacques LUCAS

Dimanche 30 septembre 2018

L'AGRENIER- 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Stade de Ménéves (53 km)
Dénivelée : 577 m Difficulté : T2 P2
Durée : 5h00 Distance : 15,5 km
Animateur : Hervé MONIER

Mercredi 3 octobre 2018

AIGUES-MORTES - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Aigues-Mortes- Parking Super U (59 km)
Dénivelée : 80 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h00 Distance : 14,5 km
Animateur : Guy EMLINGER

Dimanche 14 octobre 2018

OPPEDETTE - 04

Départ de Fontvieille : 8h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Oppedette-Parking du belvédère (92 km)
Dénivelée : 410 m Difficulté : T2 P3
Durée : 5h Distance : 14 km
Animateur : Alain ISAMBART

Mercredi 17 octobre 2018

METAMIS - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Métamis (72 km)
Dénivelée : 575 m Difficulté : T2 P2
Durée : 5h00 Distance : 14 km
Animateur: Michel FAVET

Dimanche 28 octobre 2018

ENTRE POUGNADORESSA ET CAMPEIRAUD - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Stade St-Laurent de Vernède (63 km)
Dénivelée : 280 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h00 Distance : 16,3 km
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 31 octobre 2018

LE PONT DU GARD - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Remoulins (30 km)
Dénivelée : 165 m Difficulté : T1P2
Durée : 4h30 Distance : 13 km
Animateur : Guy EMLINGER



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 et glissant ou avec beaucoup de végétation.

**Week-end des
14 15, 16 septembre,
à BOUVANTE-LE-HAUT
EN VERCORS**

**Le programme de ce séjour
vous sera communiqué
ultérieurement.
Responsable :
Michel FAVET**

Dimanche 11 novembre 2018

LES MOULINS DU VIDOURLE - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Sommières (67 km)
Dénivelée : 150 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h30 Distance : 15 km
Animatrice: Henriette MONIER

Mercredi 14 novembre 2018

DE CALVISSON VERS CONGÉNIES - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Calvisson (57 km)
Dénivelée : 350 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h30 Distance : 18 km
Animateur : Alain ISAMBART

Dimanche 25 novembre 2018

LA MER DE ROCHERS - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Sauve (80 km)
Dénivelée : 350 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h15 Distance : 14,5 km
Animateur: Michel FAVET

Mercredi 28 novembre 2018

LE CHÂTEAU DE THOUZON - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Le Thor (45 km)
Dénivelée : 85 m Difficulté : T1 P1
Durée : 3h30 + grotte Distance : 10,5 km
Animateur : Guy EMLINGER

Dimanche 9 décembre 2018

LA CHAPELLE SAINT-VÉRÉDÈME - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Collias (cimetière) (43 km)
Dénivelée : 250 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h00 Distance : 13 km
Animateur : Alain ISAMBART

Mercredi 12 décembre 2018

LA FONTAINE MARIE-ROSE - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Grans (42 km)
Dénivelée : 200 m Difficulté : T1P2
Durée : 4h30 Distance : 15,5 km
Animateur : Hervé MONIER