

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 SMS et par Emails.

ORGANISATION

Fréquence des sorties : le dimanche environ toutes les deux semaines, deux lundis et deux mercredis par mois suivant planning.

LIEU de DÉPART : Parking salle polyvalente.

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, 50,25, 54,80 ou 74,80 € 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	Danièle COSTABELLO	06 81 83 23 86
Jacques LUCAS	04 90 54 75 21	Michel FAVET	06 28 05 55 13
H et H MONIER	06 84 76 34 37	Alain ISAMBART	06 47 64 00 06
Guy EMLINGER	06 61 13 89 60		

Club d'Activités Physiques Fontvieillois

RANDONNÉES PÉDESTRES

CAPF

1er Trimestre 2020

CAPF

0-0-0-0-0-0-0-0

Dimanche 05 janvier 2020 (départ 8h30)

LE GROS CALAN - 13

Mercredi 15 janvier 2020 (départ 8h30)

LES ROCHERS DES ONZE HEURES - 84

Dimanche 19 janvier 2020 (départ 9h00)

LES SENTIERS DE PARIGNARGUES - 30

Mercredi 29 janvier 2020 (départ 8h30)

MARTIGUES D'AUJOURD'HUI ET D'HIER - 13

Dimanche 02 février 2020 (départ 8h30)

LE CHÂTEAU DE CASTELNAU - 30

Dimanche 16 février 2020 (départ 8h30)

LES ROCHERS D'AIGUÈZE-CASTEVIEL - 30

Mercredi 19 février 2020 (départ 8h30)

LA CROIX DE SAINT-ROCH - 30

Dimanche 1^{er} mars 2020 (départ 8h30)

LE MUR DE LA PESTE - 84

Mercredi 04 mars 2020 (départ 8h30)

LE TOUR DES CAPITELLES D'ARPILLARGUES - 30

Dimanche 15 mars 2020 (départ 8h30)

L'ARQUE DE BOIRON - 30

Mercredi 18 mars 2020 (départ 9h00)

LE PONT DU GARD - 30

Dimanche 29 mars 2020 (départ 9h00)

LES QUATRE CANTONS - 13 (s'inscrire sur site F.F.R.P.)

Mercredi 1^{er} avril 2020 (départ 8h30)

LAMANON - EYGUIÈRES - 13

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

Courriel : capfrandos@free.fr



Dimanche 05 janvier 2020

LE GROS CALAN - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pont romain d'Eygalières (29 km)
Distance : 16,5 km Dénivelée : 360 m
Durée : 5h Difficulté : T1P2
Animateurs : H & H MONIER

Mercredi 15 janvier 2020

LES ROCHERS DES ONZE HEURES - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Les Borrys (50 km)
Distance : 13,5 km Dénivelée : 550 m
Durée : 5h Difficulté : T2P2
Animateur : Alain ISAMBART

Dimanche 19 janvier 2020

LES SENTIERS DE PARIGNARGUES - 30

Départ de Fontvieille : 9h Parking salle polyvalente
Début de la rando : Parignargues (55 km)
Distance : 14 km Dénivelée : 250 m
Durée : 4h30 Difficulté : T1P2
Animateur : Michel FAVET

Mercredi 29 janvier 2020

MARTIGUES D'AUJOURD'HUI ET D'HIER - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : A côté mairie de Martigues (54 km)
Distance : 16 km Dénivelée : 245 m
Durée : 4h30 Difficulté : T1P2
Animateur : Guy EMLINGER

Dimanche 02 février 2020

LE CHÂTEAU DE CASTELNAU - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Collorgues (60 km)
Distance : 15,2 km Dénivelée : 270 m
Durée : 4h30 Difficulté : T1P2
Animateur: Jacques LUCAS



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.

Dimanche 16 février 2020

LES ROCHERS D'AIGUÈZE CASTELVIEL - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Aiguèze (83 km)
Distance : 15 km Dénivelée : 410 m
Durée : 5h Difficulté : T1P2
Animateur : Alain ISAMBART

Mercredi 19 février 2020

LA CROIX DE SAINT-ROCH - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Chusclan (61 km)
Distance : 15 km Dénivelée : 300 m
Durée : 4h30 Difficulté : T1P2
Animateur : Michel FAVET

Dimanche 1er mars 2020

LE MUR DE LA PESTE - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Lagnes (52 km)
Distance : 15 km Dénivelée : 650 m
Durée : 5h Difficulté : T2P2
Animateurs : H & H MONIER

Mercredi 04 mars 2020

LE TOUR DES CAPITELLES D'ARPAILLARGUES - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Arpaillargues (52 km)
Distance : 15,4 km Dénivelée : 250 m
Durée : 4h30 Difficulté : T1P2
Animateur : Jacques LUCAS



Dimanche 15 mars 2020

L'ARQUE DE BARON - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Foissac (59 km)
Distance : 14,5 km Dénivelée : 280 m
Durée : 4h30 Difficulté : T1P2
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 18 mars 2020

LE PONT DU GARD - 30

Départ de Fontvieille : 9h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Remoulins (32 km)
Distance : 13,2 km Dénivelée : 165 m
Durée : 4h Difficulté : T1P2
Animateur : Guy EMLINGER

Dimanche 29 mars 2020

LES QUATRE CANTONS - 13

Départ de Fontvieille : 9h Parking Office de Tourisme
Début de la rando : Parking du Mas de Pommet (11 km)
Distance : 16 km Dénivelée : 400 m
Durée : 5h Difficulté : T1P2
Animateurs : Michel FAVET
(Randonnée effectuée dans le cadre de la semaine de la randonnée. Inscriptions obligatoires sur site F.F.R.P.)

Mercredi 1^{er} avril 2020

LAMANON - EYGUIÈRES - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Lamanon (42 km)
Distance : 15,5 km Dénivelée : 350 m
Durée : 4h30 Difficulté : T1P2
Animateur : H & H MONIER

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.