

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 4^{ème} Trimestre 2019 CAPF

Mercredi 18 septembre 2019 (départ 8h30)

LE MARAIS DE ST SEREN - 13

Dimanche 22 septembre 2019 (départ 9h00)

LE CHÂTEAU D'ESPEYRANT - 30

Mercredi 2 octobre 2019 (départ 8h30)

LE CHEMIN DES BORIES - 13

Dimanche 6 octobre 2019 (départ 8h30)

L'AQUEDUC DE ROQUEFAVOUR - 13

Du 11 au 13 octobre 2019

WEEK-END EN LOZÈRE - 48

Mercredi 16 octobre 2019 (départ 8h30)

L'ÉTANG DE BOLMON - 13

Dimanche 20 octobre 2019 (départ 8h00)

SAINT-CASTOR - 84

Mercredi 30 octobre 2019 (départ 8h30)

LES QUATRE CANTONS - 13

Dimanche 3 novembre 2019 (départ 8h30)

LES TUNNELS DE SERNHAC - 30

Mercredi 13 novembre 2019 (départ 8h30)

LES RUCHERS DE MONTAGNAC - 30

Dimanche 17 novembre 2019 (départ 8h30)

LES COLLINES DE LANÇON - 13

Mercredi 27 novembre 2019 (départ 8h30)

LES ÉTANGS DE SAINT-BLAISE - 13

Dimanche 1^{er} décembre 2019 (départ 8h30)

LES OCRES DE MORMOIRON - 84

Mercredi 11 décembre 2019 (départ 8h30)

LES GORGES DU RÉGALON - 84

Dimanche 15 décembre 2019 (départ 8h00)

LA FORÊT DE VALBONNE - 30

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

Courriel : capfrandos@free.fr



Mercredi 18 septembre 2019

LE MARAIS DE ST SEREN - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Sambuc (37 km)
Dénivelée : 15 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h15 Distance : 15,7 km
Animateur : Alain ISAMBART

Dimanche 22 septembre 2019

LE CHÂTEAU D'ESPEYRANT - 30

Départ de Fontvieille : 9h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Saint-Gilles (40 km)
Dénivelée : 15 m Difficulté : T1 P1
Durée : 3h + visites Distance : 9,5 km
Animateur : Guy EMLINGER

Mercredi 2 octobre 2019

LE CHEMIN DES BORIES - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pont de Rhaud (40 km)
Dénivelée : 150 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h Distance : 14 km
Animation : H & H MONIER

Dimanche 6 octobre 2019

L'AQUEDUC DE ROQUEFAVOUR - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : A côté aqueduc (65 km)
Dénivelée : 350 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h Distance : 15,8 km
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 16 octobre 2019

L'ÉTANG DE BOLMON - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Plage du Jai (65 km)
Dénivelée : 52 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h30 Distance : 19,5 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 en Lozère (48) Autour du lac de Naussac Du 11 au 13 octobre 2019.

Responsable : J. LUCAS

Dimanche 20 octobre 2019

SAINT-CASTOR - 84

Départ de Fontvieille : 8h Parking salle polyvalente
Début de la rando : Saint-Castor (86 km)
Dénivelée : 790 m Difficulté : T2 P2
Durée : 5h30 Distance : 14,5 km
Animateur : Alain ISAMBART

Mercredi 30 octobre 2019

LES QUATRE CANTONS - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Mas Pommet (10 km)
Dénivelée : 450 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h30 Distance : 16 km
Animateur : Michel FAVET

Dimanche 3 novembre 2019

LES TUNNELS DE SERNHAC - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Sernhac (32 km)
Dénivelée : 274 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h30 Distance : 15,5 km
Animation : H & H MONIER

Mercredi 13 novembre 2019

LES RUCHERS DE MON TAGNAC - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Montfrin place de la liberté (25 km)
Dénivelée : 200 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h00 Distance : 14,4 km
Animateur : Jacques LUCAS

Dimanche 17 novembre 2019

LES COLLINES DE LANÇON - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Lançon (47 km)
Dénivelée : 200 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h15 Distance : 13,5 km
Animateur : Michel FAVET

Mercredi 27 novembre 2019

LES ÉTANGS DE SAINT-BLAISE - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Oppidum St-Blaise (40 km)
Dénivelée : 200 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h40 Distance : 16 km
Animateur : Guy EMLINGER

Dimanche 1^{er} décembre 2019

LES OCRES DE MORMOIRON - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Plan d'eau des Salettes (73 km)
Dénivelée : 300 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h Distance : 13 km
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 11 décembre 2019

LES GORGES DU RÉGALON - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : La Fruitière (47 km)
Dénivelée : 250 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h Distance : 12 km
Animation : H & H MONIER

Dimanche 15 décembre 2019

LA FORÊT DE VALBONNE - 30

Départ de Fontvieille : **8h** Parking salle polyvalente
Début de la rando : Saint-Laurent de Carnols (58 km)
Dénivelée : 571 m Difficulté : T2 P2
Durée : 5h30 Distance : 19 km
Animateur : Alain ISAMBART

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.