

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 DEPART : Parking salle polyvalente.

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 : 26,85, 29,00, 39,00, 52,25, 56,80 ou 76,80 € 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	06 84 76 34 37	Alain ISAMBART	06 47 64 00 06
Guy EMLINGER	06 61 13 89 60		

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

Courriel : capfrandos@free.fr

Club d'Activités Physiques Fontvieillois

RANDONNÉES PÉDESTRES

CAPF 4^{ème} Trimestre 2020 CAPF

Dimanche 13 septembre 2020 (départ 8h30)

GROTTE ET CHÂTEAU DE THOUZON - 84

Mercredi 23 septembre 2020 (départ 8h30)

LES GORGES DU RÉGALON - 84

Dimanche 27 septembre 2020 (départ 7h30)

DE BANDOL à SAINT-CYR - 83

Mercredi 7 octobre 2020 (départ 9h00)

LA GATASSE - 13

Dimanche 11 octobre 2020 (départ 8h30)

LE CHEMIN DES AIGUIERS - 84

Du 16 au 18 octobre 2020

WEEK-END EN LOZÈRE - 48

Mercredi 21 octobre 2020 (départ 8h30)

CAMARGUE PROFONDE - 13

Dimanche 25 octobre 2020 (départ 8h30)

LA MER DE ROCHERS - 30

Mercredi 04 novembre 2020 (départ 9h00)

LA JEANNETONNE - 84

Dimanche 08 novembre 2020 (départ 8h30)

LES DENTELLES DE MONTMIRAIL - 84

Mercredi 18 novembre 2020 (départ 8h30)

AVIGNON HISTORIQUE - 84

Dimanche 22 novembre 2020 (départ 8h30)

LES COLLINES DE LAURIS - 84

Mercredi 02 décembre 2020 (départ 8h30)

LE BOIS DE LABAUME - 30

Dimanche 06 décembre 2020 (départ 8h30)

LAMANON - EYGUIERES - 13

Mercredi 16 décembre 2020 (départ 8h30)

LE CHEMIN DES INDOCHINOIS - 84

Dimanche 20 décembre 2020 (départ 8h00)

OPPEDETTE ET ABBAYE DE VALSAINTES



Dimanche 13 septembre 2020

GROTTE ET CHÂTEAU DE THOUZON - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Parking grotte de Thouzon (47 km)
Dénivelée : 85 m Difficulté : T1 P1
Durée : 3h30 + visite Distance : 10km
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 23 septembre 2020

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 : 4h30 Distance : 14 km
Animateur : Alain H & H MONIER

Dimanche 27 septembre 2020

DE BANDOL à SAINT-CYR - 84

Départ de Fontvieille : **7h30** Parking Office de Tourisme
Début de la rando : Bandol (Déplacement en bus)
Dénivelée : 180 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h Distance : 13,5 km
Animateur : Guy EMLINGER

Mercredi 7 octobre 2020

LA GATASSE - 13

Départ de Fontvieille : **9h00** Parking salle polyvalente
Début de la rando : Saint-Pierre les Martigues (65 km)
Dénivelée : 250 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h Distance : 12,6 km
Animation : Michel FAVET

Dimanche 11 octobre 2020

LE CHEMIN DES AIGUIERS - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Les Longuets sur D 230 (80 km)
Dénivelée : 500 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h15 Distance : 16 km
Animateur : H & H MONIER

Mercredi 21 octobre 2020

CAMARGUE PROFONDE - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Franquevaux (45 km)
Dénivelée : 70 m Difficulté : T1 P2
Durée : 3h15 Distance : 13,5 km
Animateur : Guy EMLINGER

Dimanche 25 octobre 2020

LA MER DE ROCHERS - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Sauve (79 km)
Dénivelée : 500 m Difficulté : T2 P2
Durée : 5h Distance : 14,5 km
Animateur: Michel FAVET

Mercredi 04 novembre 2020

LA JEANNETONNE - 84

Départ de Fontvieille : **9h00** Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pernes les Fontaines (53 km)
Dénivelée : 300 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h00 Distance : 12 km
Animateur : Jacques LUCAS

Dimanche 08 novembre 2020

LES DENTELLES DE MONTMIRAIL - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Lafare (66 km)
Dénivelée : 546 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h00 Distance : 14 km
Animation : Alain ISAMBART

Mercredi 18 novembre 2020

AVIGNON HISTORIQUE - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Parking de la Bagatelle-Barthelasse- (25 km)
Dénivelée : 120 m Difficulté : T1 P1
Durée : 4h00 + visite Distance : 12 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 (12)
Autour de Villefort
Du 16 au 18 octobre 2020.**

Responsable : A. ISAMBART

Dimanche 22 novembre 2020

LES COLLINES DE LAURIS - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Nord de Lauris (60 km)
Dénivelée : 560 m Difficulté : T2 P2
Durée : 5h00 Distance : 15,7 km
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 02 décembre 2020

LE BOIS DE LABAUME - 30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Belvezet (58 km)
Dénivelée : 395 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h00 Distance : 16 km
Animateur : Alain ISAMBART

Dimanche 06 décembre 2020

LAMANON - EYGUIERES - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Lamanon (42 km)
Dénivelée : 300 m Difficulté : T1 P2
Durée : 5h00 Distance : 15,5 km
Animateur : H & H MONIER

Mercredi 16 décembre 2020

LE CHEMIN DES INDOCHINOIS - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Château de Javon (65 km)
Dénivelée : 300 m Difficulté : T1 P2
Durée : 4h30 Distance : 14,3 km
Animation : Michel FAVET

Dimanche 20 décembre 2020

OPPEDETTE ET ABBAYE DE VALSAINTES - 04

Départ de Fontvieille : 8h Parking salle polyvalente
Début de la rando : Oppedette (90 km)
Dénivelée : 507 m Difficulté : T2 P2
Durée : 6h00 Distance : 17,3 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.