

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 DÉPART : Parking Salle Polyvalente de Fontvieille.

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 (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 : 25,85, 28,00, 38,00, 51,25, 55,80 ou 75,80 € 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

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	Michel TOSI	06 86 74 05 75

Club d'Activités Physiques Fontvieillois

RANDONNÉES PÉDESTRES

4ème Trimestre 2022

Mercredi 14 septembre 2022, départ 9h00
ARLES SUR LES TRACES DE VAN GOGH-13

Dimanche 25 septembre 2022, départ 8h30
LES OCRES DE RUSTREL-84

Mercredi 28 septembre 2022, départ 8h30
PALAVAS – VILLENEUVE LES MAGUELONE -34

Dimanche 9 octobre 2022, départ 8h30
CAROMB – LAC DU PATY -84

Mercredi 12 octobre 2022, départ 8h30
LES GORGES DU GARDON -30

Dimanche 23 octobre 2022, départ 8h30
L'ANSE DU PETIT NID -13

Mercredi 26 octobre 2022, départ 9h00
SOUS LE PLATEAU DE LA CAUME -13

Dimanche 6 novembre 2022, départ 8h30
PELISSANNE –CHEMIN DES VIGNERONS -13

Mercredi 9 novembre 2022, départ 8h30
ETANG DE LAVALDUC -13

Dimanche 20 novembre 2022, départ 8h30
LA COTE BLEUE -13

Mercredi 23 novembre 2022, départ 8h30
CADILLAN –LA MONTAGNETTE-13

DIMANCHE 4 décembre 2022, départ 8h30
EYGUIERES – A TRAVERS LE MONT-MENU -13

Mercredi 7 décembre 2022 départ 8h30
PERNES LES FONTAINES-PONT DE LA PARISIENNE-84

Dimanche 18 décembre 2022, départ 8h00
LE ROCHER DES ONZE HEURES- LES BORRYS-84

Mercredi 21 décembre 2022, départ 10h00
LE GRAND MEJAN -13



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

Courriel : capfrandos@free.fr

Mercredi 14 septembre 2022

ARLES SUR LES TRACES DE VAN GOGH -13

Départ de Fontvieille : 9h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pont Van Gogh (17kms)
Dénivelée : 50 m
Durée : 4h00
Distance : 11kms
Difficulté : T1 P1
Animateur : Jacques LUCAS

Dimanche 25 septembre 2022

LES OCRES DE RUSTREL -84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Rustrel (86kms)
Dénivelée : 400 m
Durée : 5h00
Distance : 14 kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 28 septembre 2022

PALAVAS –VILLENEUVE LES MAGUELONNE -34

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Parking de l'abbaye (90kms)
Dénivelée : 24 m
Durée : 4h + visite
Distance : 14 kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Guy EMLINGER

Dimanche 9 octobre 2022

CAROMB –LAC DU PATY - 84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Caromb pkg de la poste (65kms)
Dénivelée : 420 m
Durée : 4h30
Distance : 13,2 kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Alain ISAMBART

Mercredi 12 octobre 2022

LES GORGES DU GARDON -30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Collias (44kms)
Dénivelée : 200 m
Durée : 4h30
Distance : 14 kms
Difficulté : T1 P2
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) c dénivelée importante.
P3 : sentiers très fatigants sur pentes raides, en terrain instable ou avec beaucoup de végétation.

Dimanche 23 octobre 2022

L'ANSE DU PETIT NID - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Parking La Couronne (64kms)
Dénivelée : 100 m
Durée : 4h30
Distance : 15kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : H & H MONIER

Mercredi 26 octobre 2022

SOUS LE PLATEAU DE LA CAUME - 13

Départ de Fontvieille : 9h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Parking plateau de la Caume (15kms)
Dénivelée : 380 m
Durée : 4h00
Distance : 13 kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Michel TOSI

Dimanche 6 novembre 2022

PELISSANNE –CHEMIN DES VIGNERONS -13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg vinicole Av F Mistral (45kms)
Dénivelée : 370 m
Durée : 4h30
Distance : 15 kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Michel TOSI

Mercredi 9 novembre 2022

ETANG DE LAVALDUC -13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg oppidum st Blaise (55kms)
Dénivelée : 260 m
Durée : 4h + visite
Distance : 13 kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Guy EMLINGER

Dimanche 20 novembre 2022

COTE BLEUE -13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : La Redonne (75kms)
Dénivelée : 430 m
Durée : 5h00
Distance : 13 kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 23 novembre 2022

CADILLAN –LA MONTAGNETTE - 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Cadillan (16kms)
Dénivelée : 250 m
Durée : 4h30
Distance : 14 kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Alain ISAMBART

Dimanche 4 décembre 2022

EYGUIERES A TRAVERS LE MONT-MENU- 13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg arènes Eyguières (29kms)
Dénivelée : 310 m
Durée : 4h30
Distance : 14,5kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Michel TOSI

Mercredi 7 décembre 2022

PERNES LES FONTAINES – PT DE LA PARISIENNE-84

Départ de Fontvieille : 8h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg cimetière Pernes (60kms)
Dénivelée : 50 m
Durée : 5h00
Distance : 16 kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : H & H MONIER

Dimanche 18 décembre 2022

LE ROCHER DES ONZE HEURES –LES BORRYS-84

Départ de Fontvieille : 8h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Hameau de Borrys (50kms)
Dénivelée : 550 m
Durée : 5h00
Distance : 13,5 kms
Difficulté : T2 P2
Animateur : Alain ISAMBART



Mercredi 21 décembre 2022

LE GRAND MÉJAN- 13

Départ de Fontvieille : 10h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg piscine Maussanne (8kms)
Dénivelée : 200 m
Durée : 3h30
Distance : 12kms
Difficulté : T1 P2
Animateur : Guy EMLINGER