

Randonnées Juillet - Aout 2019

N°04254

Date	KM	Parcours : Dénivelé/ Niveau	Lieu	Départ	Animateurs	Covoiturage
Mer 03 Juil	13,00 km	295 m / F	Autour de mon Essard	13h30	Jean-Pierre Biguet	2,90 €
Dim 07 Juil	18.50 km	680 m / M	La rando à Charlotte (1) (2)	08h30	Thierry Sarazin	10,00 €
Mer 10 Juil	12,00 km	520 m / M	Pont de Pany	13h30	Gilbert Bouhot	2,60 €
Sam 13 Juil	15,00 km	430 m / F	Chapelle Sainte Barbe (1) (2)	08h30	Michel Germain	5,00 €
Mer 17 Juil	13,00 km	275 m / M	Pasques en été, c'est n'importe quoi ! (2)	13h30	Daniel Pasquier	2,30 €
Sam 20 Juil	13.50 km	345 m / F	Un canon et du vin	13h30	Martial Darceaux	2,70 €
Mer 24 Juil	16,00 km	460 m / F	En Gironde (1)	09h00	Michel Germain	3,70 €
Dim 28 Juil	13 km	440 m / M	Champ Larran	13h30	Jérôme Py	1,50 €
Mer 31 Juil	11 km	460 m / M	Barbirey	13h30	Yves Jovignot	3.50€
Sam 03 Aout	15,00 km	422 m / M	Au-dessus du tunnel	13h30	Lionel Vincent	3,50 €
Mer 07 Aout	12,00 km	395 m / F	La Topotte	13h30	René Carré	2,30 €
Dim 11 Aout	11 km	400 m / M	Mont Aigu	13h30	Jérôme Py	2.60 €
Mer 14 Aout	13 km	260 m / F	Le Creux Percé	13h30	Jocelyne Mairet	2,90 €
Dim 18 Aout	18 km	530 m / F	Trois châteaux et des falaises (1)	08h30	Marie-Anne Jeoffroy	2,90 €
Mer 21 Aout	12 km	330 m / F	Peux-tu z'aussi ?	13h30	Thierry Sarazin	2,70 €
Dim 25 Aout	12.50 km	580 m / M	Deux Fol	13h30	Jean-Pierre Biguet	2,70 €
Mer 28 Aout	12,00 km	320 m / F	Fixey	13h30	Yves Jovignot	1.30 €

RENSEIGNEMENTS : 03 80 48 08 18

Tous les départs de randonnée s'effectuent au départ du parking Jean Bouhey à droite

- (1) Pour les sorties «journée» prévoir repas tiré du sac.
(2) Voir note info.

Chaussures de randonnée obligatoires. Les bâtons sont conseillés.

Les chiens ne sont pas admis.

Adhésion (ALC Randonnée /FFRandonnée) obligatoire à compter de la deuxième sortie.

Dénivelé positif selon logiciel Carto-Exploreur3®

Niveau évalué selon chaque animateur puis commenté avant le départ :

TF (Très Facile) aucun passage technique ni de montée pénible. **F** (Facile) peu ou pas de difficultés techniques et pentes relativement faciles.
M (Moyen) quelques difficultés techniques, quelques pentes raides ou assez physiques.- **D** (Difficile) difficultés techniques certaines, plusieurs pentes raides, voire très raides. **HQ** (Hors Catégorie).

INFORMATIONS

07 juillet : Randonnée sur les traces de Marie-Odile native de la région.

13 juillet : retour programmé pour 16 h afin de ne pas rater le début du bal...et du feu d'artifice, Ste Barbe oblige.

17 juillet : Bâtons de marche conseillés.

Dans notre prochain numéro du « Planning de l'ALC Rando » une randonnée spéciale « bâtons de marche ». Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur ces drôles d'ustensiles sans jamais oser le demander. La séance débutera par $\frac{1}{2}$ heure de « causerie » suivie d'une mise en pratique.

Petit rappel :

29 juin : Balade contée organisée par la médiathèque avec la collaboration de la section randonnée et du cercle de lecture. Deux à trois kilomètres suivi du pot de l'amitié nous feront découvrir une conteuse qui nous en dira plus sur le célèbre Petit chaperon rouge suivant les traditions de plusieurs pays européens...Attention, cette balade contée s'adresse à un public adulte. Pas d'enfants en dessous de 13 ans TRES vivement conseillé.