

SETE - ESCAPADE

Association de Randonnée Pédestre en Moyenne Montagne

Siège Social : 4 rue du Brick Goélette - 34200 SETE - Tél. : 04.67.78.08.79 / 06. 89. 87. 83. 89

Courriel : sete.escapade@orange.fr www.seteescapade.fr

CALENDRIER DES ACTIVITES DU MOIS DE SEPTEMBRE 2019

DATE	10	Départ parking du Mas Coulet	RENSEIGNEMENTS - TEL. ANIMATEURS	CATEGORIE	Distance en km de Sète
	MARCHE NORDIQUE – VOIR PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET				
	MARCHE AQUATIQUE COTIERE – VOIR PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET				
DU 07 AU 08/09	WEEK-END - LE PIC DU CANIGOU - COMPLET				
08/09/2019	L'étang de l'Or Départ randonnée de Candillargues	9h00	Gérard 06.86.31.65.43	R1, 10 km 0 m D+	50
Jeudi 12/09/2019	Etang de Mejean Départ randonnée de Lattes	13h30	Bernard 06.81.53.85.48	R2, 11 km, 20 m D+ IBP 26	30
15/09/2019	Rando Pic-nic avec repas à la ferme , 2 niveaux de randonnée R2 et R3 au départ de Castanet. Le détail pour l'inscription vous sera envoyé ultérieurement				83
Jeudi 19/09/2019	Les citernes peintes de La Gardiole et le chemin botanique Départ randonnée du parking de la Tortue	13H30	Jean-Marie 06.63.11.28.35	R2, 14 km, 150 m D+	15
22/09/2019	Les Canoës Départ de la source du Dourzon à Nant	8h00	Alain 06.89.87.83.89	R3, 17 km, 500 m D+	95
22/09/2019	De la tourelle aux meules Départ randonnée de Nébian	8h30	Jean-Marie 06.63.11.28.36	R2, 15 km, 350 m D+	50
Jeudi 26/09/2019	Laverune, les berges de la Mosson Départ randonnée de Laverune	13h30	Claude 06.51.73.81.65	R2, 12 km, 200 m D+	27
29/09/2019	Montagne d'arret Départ randonnée de Douch	8h00	Bernard 06.81.53.85.48	R3, 11 km, 540 m D+ IBP 56	90
29/09/2019	Le Prieuré de Grandmont Départ randonnée du Bosc	8h45	Yvan 06.68.99.65.95	R2, 13 km, 430 m D+	58
du 29/09/2019 au 05/10/2019	SEJOUR LUBERON - COMPLET				

RANDONNEES : 10 à 25 km selon catégories : R.1 facile, R.2 moyenne, R.3 pour marcheurs confirmés, R.4 sportive

EQUIPEMENT : Sac à dos, cape de pluie, repas froid, boisson en suffisance, petite pharmacie (compresses stériles, bande Velpeau de 10, sparadrap, petits ciseaux, aspirine ...)

Afin d'être en conformité avec les nouvelles règles de sécurité, les animateurs demandent à ce que les participants soient équipés de chaussures hautes crantées et ne se surestiment pas. La randonnée doit rester un plaisir.

Lors des sorties, il est nécessaire que les participants s'auto disciplinent suivant les directives de l'animateur

L'indemnité de covoiturage est calculée selon les distances et répartie entre les passagers des voitures sur la base de 0,30 € le kilomètre