

SETE - ESCAPADE

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 2017

DATE	LIEU DE RANDONNEE	Départ ex chambre de Commerce Sète	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					
03/09/2017	Cirque de Mourèze Départ randonnée de Liausson	9h00	GERARD L. 04.30.17.84.91/06.86.31.65.43	R2, 11 km, 500 m D+	60
03/09/2017	Rivière de la Mosson Départ randonnée de St Jean le Sec	9h15	KAMEROUN 09.67.62.28.03 MODESTE 06.32.22.10.33	R1, 10 km, 100 m D+	30
10/09/2017	Le Montahut Départ randonnée du Bardou	8h30	JEAN-MARIE 06.63.11.28.35	R3, 16 km, 700 m D+	95
10/09/2017	Circuit de Villecun par Lavalette Départ randonnée de Villecun	9h00	GERARD L. 04.30.17.84.91/06.86.31.65.43	R1+, 11 km, 300 m D+	75
Jeudi 14/09/2017	Lavérune St Georges d'Orques Départ randonnée de Lavérune	Parking Péniche 9h00	CLAUDE 06.51.73.81.65	R1, 13 km, 170 m D+	30
17/09/2017	Rando pique-nique à l'aérodrome de Bédarieux Départ randonnée de la Tour sur Orbs	8h30	JEAN-MARIE 06.63.11.28.35	R2+, 16 km, 500 m D+	75
		9h00	GERARD L. 06.86.31.65.43	R1+, 11 km, 200 m D+	
Repas champêtre vers 12h30 - Repas complet 8 € par personne. Apporter eau, gobelet et couverts Paiement sur place, prévoir de la monnaie Inscription obligatoire auprès de Cristine GOLA avant le jeudi 14/09/2017 Mail : christinegola@gmail.com Tél. : 06 22 36 33 45/04 67 74 77 21				Possibilité de faire un baptême de l'air (25 €/pers) à réserver	
du 23/09/2017 au 29/09/2017	SÉJOUR CHÂTEAUX CATHARES (COMPLET)				
24/09/2017	Le Pic de la Coquillade Départ randonnée des Aires	8h30	GERARD L. 04.30.17.84.91/06.86.31.65.43	R3, 12 km, 720 m D+	70
24/09/2107	Les Rajols Départ randonnée St Maurice de Navacelles	9h00	JACQUES 06.32.26.12.95 YVAN 06.68.99.65.95	R2, 14 km, 325 m D+	87

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 ...)

Les participants soient équipés de chaussures hautes crantées. Ils ne doivent pas se surestimer. 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