

M.J.C des Salvages

les randonnées du Jeudi

Activité Randonnée

10, Avenue Georges Alquier
81100 CASTRES - Tél. 05 63 35 96 63

mjc.salvages@orange.fr

www.mjcsalvages.fr

Septembre 2013 à Janvier 2014



Responsables :

Christian GENET Port. 06 04 40 52 72

Aimé RIVES Tél. 05 63 35 08 55

COVOITURAGE :

Les départs par covoiturage ont lieu les **Judis à 13h30** sur le **PARKING de la PAPETERIE** Route de Burlats, sauf avis contraire. Au regard du prix du carburant, une participation aux frais de déplacement est conseillée.

Calculée sur la base de 0.20 € / km, le montant **A/R** estimé pour chaque randonnée sera divisé par le nombre d'occupants de la voiture.

19 Septembre :

MALACAN – Les Vacants de Doulatgès 3h00 / 9.60 km / **Moyen**

A/R : 4 € *E. ROUTELOUS – CH. GENET – A. RIVES*

03 Octobre :

BOUCLE DU VINTROU 2H30 / 8 KM / **Facile**

A/R /: 14 € *A. RIVES – G. CARAYON*

17 Octobre :

FERRIERES – Boucle de la Barbasanié 3h00 / 10 km / **Moyen**

A/R : 8 € *CH. GENET – J.C NEGRE – G. CARAYON*

31 Octobre :

DURFORT – La vallée des Martineurs 2h30 / 9 km / **Moyen**

A/R : 16 € *N. CARRARA – B. MERCHET – J. VINCENT*

10 Novembre:

Au retour de la randonnée du Dimanche vers 18h00 **GRILLADES** – Participation : 5 €

S'inscrire auprès de Lucette CHAVERNAC Tél : 05 63 35 14 28 avant le Samedi 2 Novembre

14 Novembre :

GUITALENS – Le chemin de l'eau 2h30 / 9 km / **Facile**

A/R : 10 € *E. ROUTELOUS – CH. GENET*

28 Novembre :

RUSCAYROLLES - La ronde del Peiraire 2h30 / 9 km / **Facile**

A/R : 4 € *E. ROUTELOUS – A. RIVES – P. GALAUP*

12 Décembre :

SAINT AMANS DE NEGRIN – Circuit des Fournials V.T.T N°5 3h00 / 10.5 km / **Moyen**

A/R : 8 € *J.C NEGRE – J. VINCENT*

05 Janvier :

Au retour de la randonnée du Dimanche vers 17h30 **GALETTE DES ROIS** – Participation : 3 €

S'inscrire auprès de Lucette CHAVERNAC Tél : 05 63 35 14 28 avant le Mardi 31 Décembre

09 Janvier :

LAUTREC – Circuit des Crêtes 2h00 / 8 km / **Moyen**

A/R : 8 € *N. CARRARA – B. MERCHET – CH. GENET*

23 Janvier :

VIELMUR – Le sentier de Saint Sébastien 3h00 / 10.5 km / **Moyen**

A/R : 8 € *E. ROUTELOUS – G. CARAYON – J.C NEGRE*

La randonnée peut-être annulée ou modifiée en fonction des conditions météorologiques.

CLASSIFICATION DES RANDONNEES :

Facile : Randonnée familiale, dénivelé maxi 300 m environ, durée 4h30 maximum.

Moyen : Randonneur entraîné, dénivelé maxi 500 m environ, durée minimum 5h00.

Pour les RANDONNEES DU DIMANCHE :

Voir calendrier spécifique au secrétariat de la **M.J.C** ou sur le site **internet** : www.mjcsalvages.fr

Pour valider l'inscription :

CARTE ASTUCE + PARTICIPATION A LA VIE ASSOCIATIVE.

Une sur-cotisation de **10 €** pour l'année sera demandée pour pratiquer la randonnée.

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE à donner lors de l'inscription.

(1 Seul certificat pour toutes les activités sportives pratiquées à la M.J.C des Salvages).

CONSIGNES de SECURITE pour la pratique de la randonnée :

Se renseigner auprès des animateurs de la difficulté des randonnées.

Appliquer les instructions données par les responsables.

Sur les routes se déplacer en colonne par un.

Signaler les arrêts avant de quitter le sentier.

Prévoir un équipement adapté pour la randonnée : Chaussures de marche, vêtements de pluie ou de soleil, eau, collation.....

Respecter l'environnement du sentier.



Séjour 2014 sur l'île d'Oléron

Mercredi 28 mai, Jeudi 29 mai **Ascension**, Vendredi 30 mai, Samedi 31 mai, Dimanche 1 juin

randonnées

animations soirées

Finale de rugby 2014

plages de sable fin

découverte du patrimoine

parc de 17 ha

Balades V.T.T

piscine extérieure chauffée

En pension complète au village de vacances de:
La Martière 17 3 1 0 Saint Pierre d'Oléron