



LE CARRO

CLUB NATURE

PROGRAMME DES SORTIES.

1/2020/2021

Mesures sanitaires COVID

Les randonnées se font par groupes de 10 personnes maximum

Mesures de distanciation physique et port du masque

Programme sujet à modification / annulation selon situation sanitaire

<u>Mercredi 9 septembre</u>	Randonnée 13 km, à Noyant (49) , « Les deux ponts », avec C. Barrault. Départ 13:30 parking de Montréal
<u>Samedi 19 septembre</u>	Randonnée 11 km, à Luceau , " Le petit bois sacré " avec C. Barrault. Départ 13:30 parking de Montréal
<u>Vendredi 25 septembre</u>	Randonnée 10-12 km, à Cré , « Le Marais », avec M. Blot. Départ 08:30 parking de Montréal
<u>Samedi 3 octobre</u>	Randonnée 11-12 km, à La Chapelle aux choux , " Le bois de la Perraudière " avec C. Barrault. Départ 13:30 parking de Montréal
<u>Vendredi 9 octobre</u>	Balisage circuit Vert de St Germain du val , avec C. Barrault. Départ 13:30 parking de Montréal
<u>Vendredi 16 octobre</u>	Randonnée 10-12 km, à Thorée les Pins avec M. Blot. Départ 08:30 parking de Montréal
<u>Vendredi 6 novembre</u>	Balisage circuit bleu du zoo , avec C. Barrault. Départ 13:30 parking de Montréal
<u>Dimanche 15 novembre</u>	Randonnée 18 km, à Mansigné , " Les menhirs " avec C. Barrault. Départ 08:30 parking de Montréal
<u>Vendredi 4 décembre</u>	Balisage circuit bleu du zoo ou jaune Thorée , avec C. Barrault. Départ 13:30 parking de Montréal
<u>Vendredi 11 décembre</u>	Randonnée 10 km, à Bazouges avec M. Blot. Départ 08:30 parking de Montréal

Merci de bien vérifier les horaires de départ pour chaque randonnée
Le dimanche, déjeuner dans la nature, ne pas oublier son casse-croûte.



Les chiens ne sont pas admis lors des randonnées

Animateurs:	Balisage PR	Balisage GR	Secrétariat
Marie BLOT	Christian BARRAULT	Claude PERREAU	P. ALLIOT-GUICHARD
02 43 45 09 65	02 43 45 19 62	02 43 45 25 64	02 43 45 62 06
06 95 44 34 45	06 73 34 40 61	06 33 23 14 56	06 79 06 39 68



PENSEZ A PRENDRE VOTRE CARTE D'ADHESION AU SECRETARIAT
AU DELA DE 2 SORTIES, LA CARTE EST OBLIGATOIRE.

La licence FFRP, comprenant RC et accidents corporels, IRA licence individuelle, au coût de 29,00€
ou FRA licence familiale, au coût de 57,80 €, est recommandée au-delà de 2 sorties.
Un certificat médical de non contre indication est nécessaire pour l'obtention de la licence.

Abonnement au Magazine Passion Rando, rajouter 8 €.



PROGRAMME 1/2020/2021.

SECTION DE MARCHÉ A ALLURE SPORTIVE

A vos chaussures, l'heure de la rando est arrivée !!!

- Dimanche 20 septembre** Sortie de reprise sur **La Flèche**, 17 km
Départ 8h00 du lieu habituel
- Dimanche 11 octobre** Marche de 20 km, **secteur Verron**.
Départ 8h00 du lieu habituel
- Dimanche 15 novembre** Marche allure Audax de 25 km à **Mézeray**.
Départ 8h00 du lieu habituel
- Dimanche 13 décembre** Marche rapide de 20 km autour de Parcé sur Sarthe.
Départ 8h00 du lieu habituel

A NOTER Il est utile dans la semaine de recontacter les organisateurs afin de s'assurer que ces marches ont bien lieu et mettre au point le co-voiturage.
Toutes ces marches organisées demandent une participation financière pour le ravitaillement, la sécurité, l'encadrement.
Des réductions sont possibles grâce à la licence FFRP.

Et c'est quoi la marche AUDAX ?

Les brevets AUDAX pédestres sont des brevets de marche se déroulant sur route, chemins carrossables ou sentiers. Un brevet n'est pas une course, ni une compétition, mais une épreuve de régularité et d'endurance à allure imposée par des marcheurs expérimentés. L'allure moyenne est de 6 à 6,5 km/heure : 25 km en 5 heures (4 h 10 de marche et 50 minutes d'arrêt).

**PENSEZ A PRENDRE VOTRE CARTE D'ADHESION AU SECRETARIAT
AU DELA DE 2 SORTIES, LA CARTE EST OBLIGATOIRE**



Visite médicale obligatoire pour ces sorties.

*Une autre envie de marche hors programme, vous pouvez contacter
Laurent Thoumelin.*

Renseignements:
Laurent THOUMELIN
02 43 45 94 46
06 88 85 11 64



**La licence FFRP, comprenant RC et accidents corporels, IRA licence individuelle, au coût de 29,00 €
ou FRA licence familiale, au coût de 57,80 €,
est obligatoire,
Un certificat médical de non contre indication est nécessaire pour l'obtention de la licence.**

Abonnement au Magazine Passion Rando, rajouter 8 €.