

ASSM - Randonnée sportive

Dimanche 12 Mars 2017, en matinée

Mesdames et Messieurs, bonjour !



La randonnée sportive, c'est quoi ?

- un parcours d'une vingtaine de kilomètres.
- une vitesse de marche de 5,5 km/h.
- un temps de marche estimé de 3 h 40.
- un temps de pauses estimé de 20 à 30 mn.
- soit un temps total de 4 h à 4 h 15.

Aspect pratique :

Le rendez-vous est fixé :

- à **8 heures**.
- Commune d'Avensan, par la D.105, entre Avensan et Margaux, prendre la route de Casalié (Station de pompage à gauche, à l'intersection).

Se garer en bordure de l'étang de Casalié, à son extrémité Nord (direction Laudère), après la station de téléski nautique "Câble Park" (Voir plan ci-dessous).

La randonnée se déroulera sur des sentiers, chemins et petites routes, entre bois, étangs, vignes et villages.

Équipement minimum :

- chaussures de randonnée, de préférence à tige haute (il a plu ces derniers jours).
- deux bâtons de marche classique.
- sac à dos d'environ 30 litres.
- polaire et veste/parka.

Pour avancer :

- des biscuits/gâteaux secs, des fruits secs.
- minimum 1,5 litre d'eau.

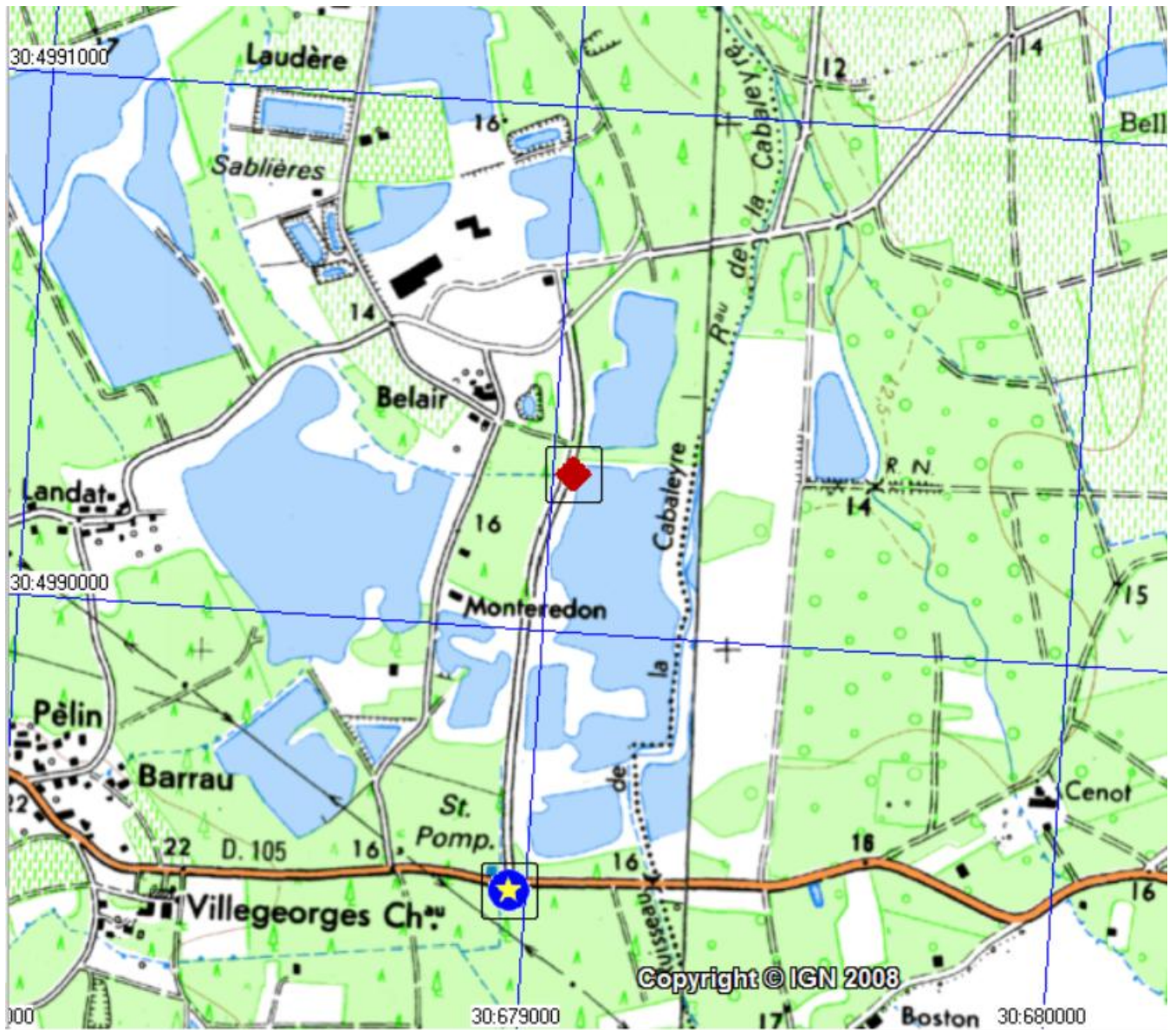
Prévisions météo : temps couvert - Pression : 1 024 hPa - Température : environ 11 °

Votre animateur du jour : Jean-Claude - Tél. : 06 70 84 55 08

Localisation du parking

Le parking est repéré par le losange rouge.

La station de pompage est située à l'intersection repérée par l'étoile dans un cercle bleu.



*