

ASSM - Randonnée sportive

Dimanche 9 Avril 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**.
- à **Labarde**, sur la route D.2, entre Macau et Margaux.

Pour le parking : environ 750 mètres après le panneau d'entrée "Labarde", dans un léger virage à droite, avant l'église, prendre la petite route à gauche. Le parking est 200 m plus bas.

- départ de la randonnée à 8 h 15. Retour aux voitures vers 12 h 30.

La randonnée empruntera des sentiers, chemins et petites routes et serpentera entre bois, étangs, vignes et marais. Peut-être rencontrerons-nous les Claudinettes...?

Équipement minimum :

- chaussures de randonnée, de préférence à tige haute.
- deux bâtons de marche classique.
- sac à dos d'environ 30 litres.
- polaire et veste/parka/coupe-vent.

Pour avancer :

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

Prévisions météo : beau temps - Pression : 1 018 hPa - Température estivale

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

Localisation du parking

Le parking est repéré par le losange rouge placé sous "Pont de Labarde".



A dimanche !!!

*