

**ASSM - Randonnée sportive**  
**Dimanche 1er Octobre 2017, en matinée**

\*\*\*\*\*

**C'est la reprise ! Aïe, aïe, aïe !**

Mesdames et Messieurs, bonjour !



**La randonnée sportive ?**

- c'est parcourir une vingtaine de kilomètres,
- à bonne allure,
- en 4 h 30, pauses comprises.
- soit une vitesse moyenne de déplacement comprise entre 5 et 6 km/h.

**Aspect pratique :**

Pour cette reprise après un été difficile, nous reviendrons sur un site déjà vu pour une randonnée ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre.

Le rendez-vous est fixé :

- à **8 heures**.

- **au bord de l'étang de Casalié**, à son extrémité Nord (direction Laudère), après la station de téléski nautique "Câble Park" (Plan ci-dessous).

- Pour y accéder : sur la commune d'Avensan, par la D.105, entre Avensan et Margaux, prendre la route de Casalié (Station de pompage à leur intersection). Coordonnées 'GPS' : 45,0430 / -0,7270.

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

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

**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.

**Pour avancer :**

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

\*\*\*\*\*

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

## Localisation du parking

-----

A l'emplacement du losange rouge

(L'étoile dans le cercle bleu signale la station de pompage)

