

## *Fiche d'Information Rando*

### **Rando : Roquefort -Cabanon des gardes**

Date : 02/10/2017

Niveau : P2

Carte IGN Memory map

Itinéraire: Parking les Bastides- Chapelle St André- Le Montounier-

Cabanon des Marquis -Cabanon des Gardes- Pique-Nique- Retour Vieux Roquefort  
et source de St Jean

### **Difficultés:**

Marche effective : 4H / 4H30

Longueur : 11,2 KM

Dénivelée cumulée : 540 m

Nature du terrain : Pistes DFCI sableuses et caillouteuses

Difficultés particulières : 2 montées jusqu'au Montounier

Pente = 13% sur 700m

### **Rendez vous:**

Lieu et heure de rendez vous : maison de quartier 8h45

Lieu de départ de la rando : Roquefort - Les Bastides

Heure de départ de la Rando : 9h 45

Parcours routier suggéré : A50-sortie 7 Roquefort la Bédoule- D1 chemin des Bastides

Parking extrémité de la route - A/R = 60 km

### **Matériel :**

Chaussures : Marche tiges hautes

Vêtements :fonction de la météo

Nourriture : pique nique + boisson ( 1,5 l d'eau minimum)

### **Consignes particulières:**

2 saucisses grillées seront fournies par le club. Apportez votre casse-croûte  
que vous pouvez agrémenter pour les amis selon votre inspiration.

**Organisateur** :Daniel

Tel : 06 59 68 53 27