

La prochaine sortie mensuelle de l'ARCC aura lieu
le samedi 2 juillet 2016
à Saint Philippe

Le Tremblet - St Philippe

Compostelle péi

Départ : Tremblet - Quai de sel

**Arrivée : Parking St Philippe -
Pointe de la Mare d'Arzule**

Heure de départ de la marche : 7H30

Distance : 12 km

Durée estimée: 4 - 5 h 30

Altitude maximale: 135.9 m
Altitude minimale: 22.26 m
Altitude initiale: 135.9 m
Altitude finale: 22.79 m
Pourcentage de montée: 3.53 %
Pourcentage de descente: 3.7 %

Niveau de difficultés : facile

Equipement

Habituel du randonneur/pèlerin

Sac, eau, couvre-chef, lunettes de soleil, crème solaire, protection
contre le vent, la pluie, bâtons un en-cas pour la pause,
sans oublier..... les

INDISPENSABLES



Rendez-vous

Parking St Philippe

7 H 00

Transfert Voitures

7H15

Parking

Tremblet Quai de sel

7 H 15

**Départ de la marche 7 H 30
Parking Tremblet Quai de Sel**



INSCRIPTIONS

- Armande -

armande.lucas@gmail.com /

0692 704 853

-Jacques-

jvrun@zeop.re

0692 707 431

Rappel

**Préciser les coordonnées d'une
personne à prévenir en cas
d'urgente nécessité .**

NOTA : Invité

**Outre le nom et prénom de l'invité,
=> merci de communiquer, sa
date de naissance, son adresse, un
numéro téléphone,**



Déjeuner

oooooooooooo

Pique-nique

**Parking Pointe de la
Mare D'Arzule**

Chacun amène son repas
et.... ses installations
spécifiques de confort (tables
et chaises pliantes etc...)

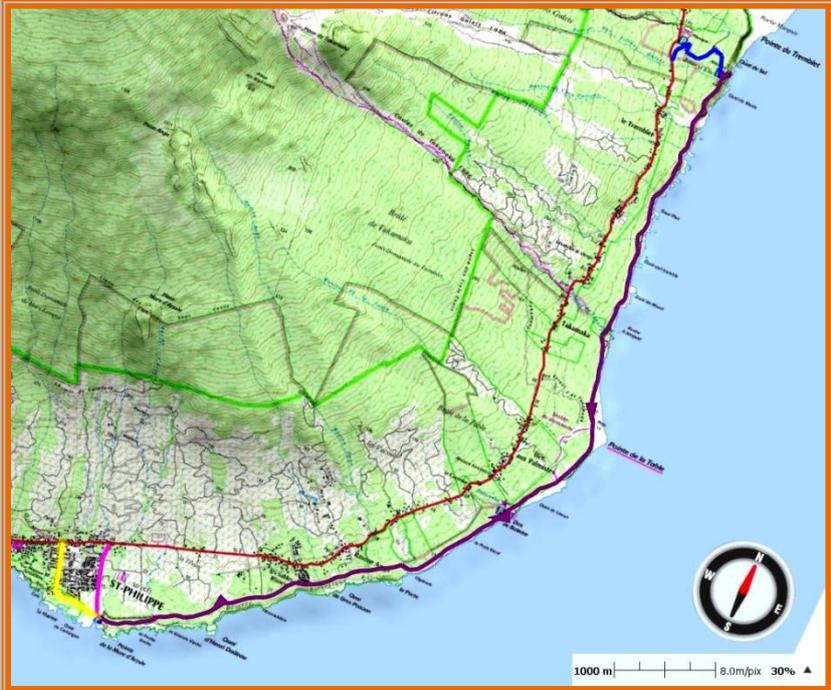
THEME DESSERTS



Selon inspiration

ARCC
SORTIE 2 juillet 2016
Kiosque Pointe du Tremblet/QUAI DE SEL
Pointe de la Table- Puits arabe -St Philippe

Cartes



Profil



Difficulté Index IBP
34 HGK
<http://www.ibpindex.com>

	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile