

*La prochaine sortie du Jeudi de l'ARCC aura lieu
le jeudi 20 octobre 2016
à Saint Paul*

Moulin à eau-Bellemène-Chemin Pavé

Départ : Parking Laperrière (Moulin à eau)

Arrivée : Parking Laperrière (Moulin à eau)

oo

ooo

Heure de départ de la marche : 7H 30

Distance : 11 km

Durée estimée: 3-4 H

Altitude max 404 m

Ascension cumulée : 500 m

oooooooooooooooooooooooooooo

Niveau de difficultés : moyenne

*Pistes béton et terre, route, descente rapide sur chemin pavé, savane
ombre et soleil*

oo

Equipement

oooooooooooooooooooo

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

oo



Rendez-vous

Parking Parking Laperrière
(Moulin a eau) 7 H 15

Départ de la marche 7 H 30



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

oooooooooooooooooooo

Pique-nique éventuel

selon notre temps de marche

Moulin à Eau

ou

Forêt domaniale Etang St Paul

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

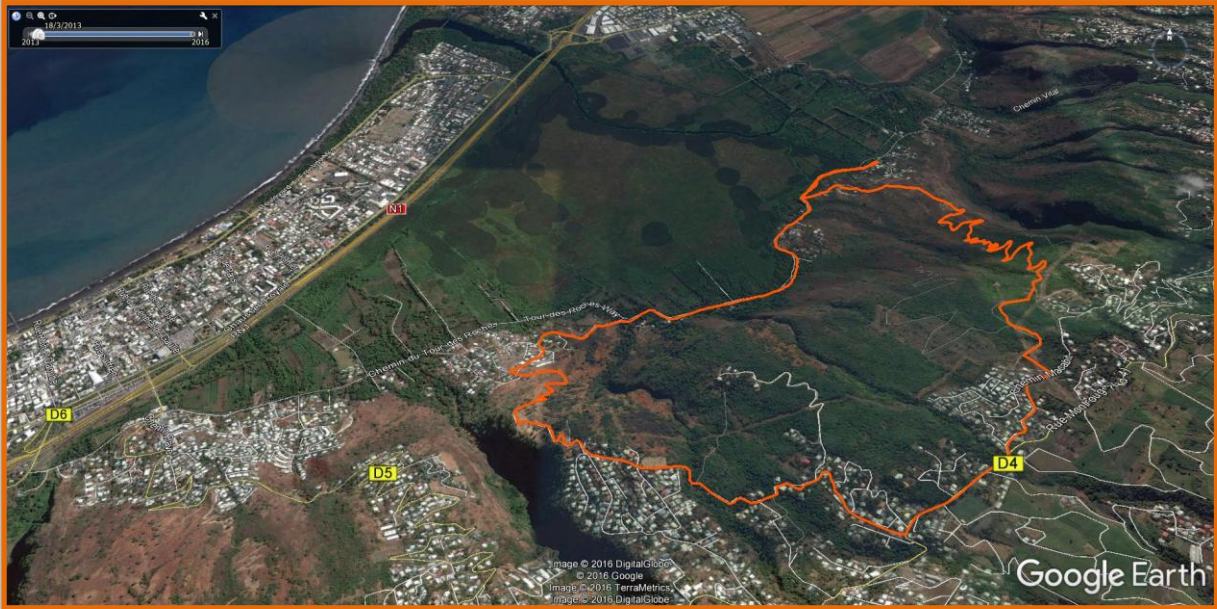
THEME DESSERTS



Selon inspiration

ARCC
SORTIE Jeudi 20 octobre 2016
St Paul
Moulin à eau-Bellemène-Chemin pavé-Tour des roches

Cartes



Profil



Niveaux

	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

Difficulté du parcours

ibp **54** HKG