

La prochaine sortie mensuelle de l'ARCC aura lieu
le samedi 3 septembre 2016
à Saint Pierre

St Pierre-Pierrefonds-Etang du Gol

Compostelle péi

Départ : Parking Jumbo St Pierre

Arrivée : Etang du Gol (côté St Louis)

oo

oooo

Heure de départ de la marche : 7H 45

Distance : 10 km

Durée estimée: 3-4 H

Altitude max 32 m

Ascension cumulée : 13 m

oooooooooooooooooooooooooooooooo

Niveau de difficultés : facile

en bord de mer, très peu d'ombre,

franchissement Rivière St Etienne (à pieds sec).

•

oo

Equipement

oooooooooooooooo

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 Jumbo St Pierre

7 H 00

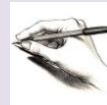
Transfert Voitures

vers Etang du Gol

7 H 15

Départ de la marche 7 H 45

Parking Jumbo St Pierre



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

oooooooooooooooo

**Pique-nique
Etang du Gol**

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

Restauration sur place possible,
point d'eau

THEME DESSERTS



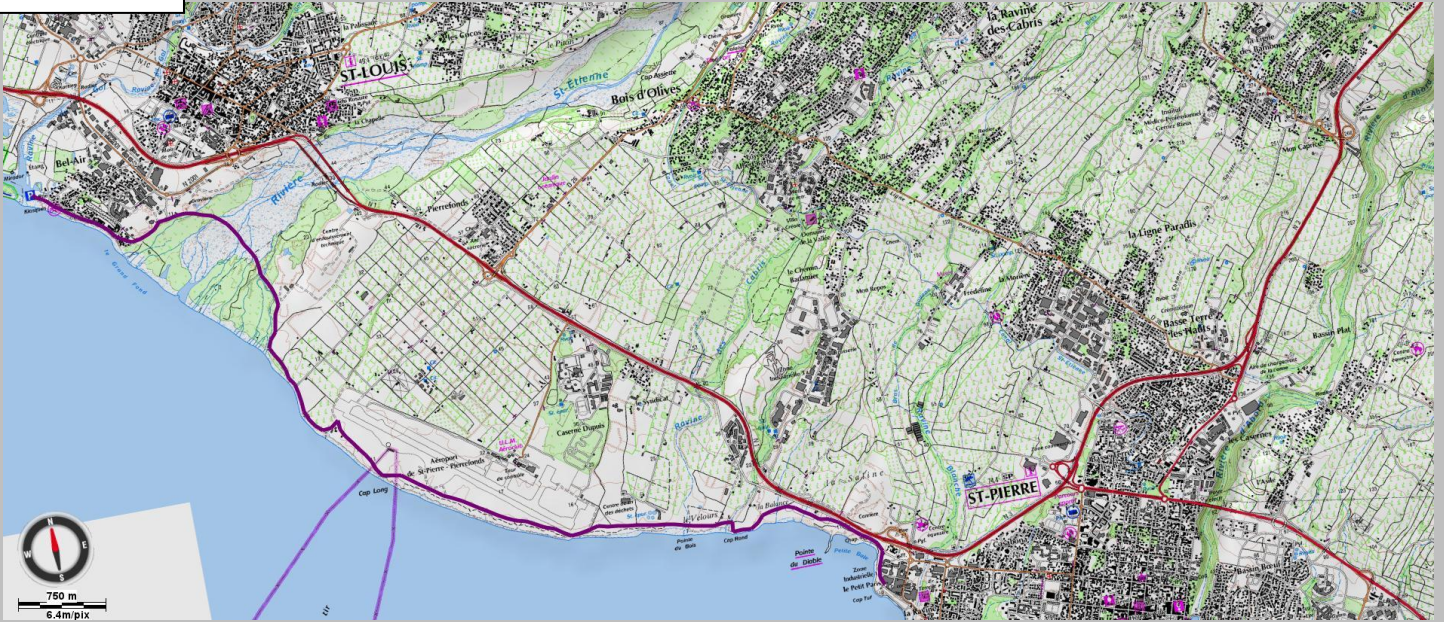
Selon inspiration

ARCC

SORTIE - 3 septembre 2016

St Pierre-Pointe du Diable-Pierrefonds-Etang du Gol

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

