

La prochaine sortie mensuelle de l'ARCC aura lieu
le samedi 6 août 2016
à Saint Philippe

Mer cassée-Cap Méchant

Compostelle péi

Départ : Marine St Philippe

Arrivée : Cap Méchant

oo

oooo

Heure de départ de la marche : 8 H 00

Distance : 9,8 km

Durée estimée: 4 H

Altitude max 134 m

Ascension cumulée : 220 m

oooooooooooooooooooooooooooo

Niveau de difficultés : facile

*alternance de chemins bétonnés, route, sentiers herbe et racines en
sous bois, roches volcaniques en bord de mer.*

•

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 Mer Cassée

7 H 15

Transfert Voitures

vers Cap Méchant

7 H 30

Départ de la marche 8 H 00

Parking Mer Cassée



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
Cap Méchant**

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

Restauration sur place possible

THEME DESSERTS



Selon inspiration

ARCC
SORTIE - 6 août 2016
St Philippe Mer cassée - Cap Méchant
 (Mer Cassée - Le Baril - Cap Méchant - Cap Mascarin)

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