

## Programme balades et randonnées du mois de septembre 2020



- Le 15/09 : Depuis le départ du parcours de santé de St-Vincent-de-Tyrosse, circuit de Lous Houns, 3 h 30 de marche pour 13 Km.

Dénivellation faible. Difficulté : Facile à Moyenne. Balade à la journée.

- Le 22/09 : Depuis le fronton de Moliets, circuit du ruisseau de la Prade et du swing, 3 h 30 de marche pour 13 Km.

Dénivellation faible. Difficulté : Moyenne. Balade à la journée.

- Le 29/09 : Depuis la mairie de St-Barthelemy, circuit des Barthes Hautes, 3 h 30 de marche pour 12,6 Km. Dénivellation de 80 m. Difficulté : Moyenne. Balade à la journée.

- La durée des pauses et arrêts n'est pas comprise dans les temps de marche.

-Départ : Depuis le parking situé à l'arrière des bâtiments de la place Andriou (boulangerie, restaurant des Fleurs). L'heure de départ varie selon les balades.

Rendez-vous 1/4 d'heure avant le départ.

En cas d'empêchement après inscription, merci d'avertir le responsable.

- Prévoir de la monnaie, un petit flacon de gel hydroalcoolique et un masque pour le covoiturage. Pour la randonnée, prévoir dans le sac un masque et un petit flacon de gel hydroalcoolique du papier essuie-tout ou lingettes, un petit sac à déchets et bien entendu eau et casse-croûte pour les sorties à la journée et la bonne humeur traditionnelle !

Voir fiche d'information sur l'équipement du marcheur :

<http://www.ascdesas.com/pages/marche-randonnee/31463893.html>

- Pas de chien, même en laisse.

- Inscriptions par courriel : <mailto:ascdesas@gmail.com>

ou téléphone : 06 88 47 58 63 pour SMS.

Seuls les adhérents inscrits en 2019-2020 sont admis. Toute nouvelle adhésion doit être validée par le CA de l'ASC.

*- La programmation est modifiable en fonction des conditions météorologiques.  
Si ces dernières sont mauvaises, la balade prévue sera annulée et reportée à une date ultérieure.  
Le programme est ouvert aux suggestions des membres dans le cadre du projet global premièrement défini.*

§

« Rien ne sert de courir si on n'est pas pressé, et rien ne sert de marcher si on n'est pas foutu de se tenir debout. »

*Citation de Pierre Dac*