




Calendrier des randonnées Septembre 2020 à janvier 2021

Infos générales et **Infos spécifiques Covid-19**

- **Cotisation pour la saison 2020/2021 fixée à 30 €** (de septembre à septembre).
- Possibilité de faire **2 sorties à l'essai gratuites**, avant l'adhésion au club.
- Pour les licenciés FFRP d'un autre club, l'adhésion annuelle aux *Sentiers du Pays d'Arfons* s'élève à **10 €**.
- **RDV sur la Place de la Mairie à Arfons**, sauf indication contraire. **Contactez l'animateur** pour un autre point de RDV ou si la météo est défavorable.
- **Covoiturage** pour se rendre sur le lieu de départ de la randonnée : les passagers partagent les frais, soit 0,15 € le km (kilométrage total avec aller-retour) divisé par le nombre de passagers dans la voiture (chauffeur exclu).
Privilégier le transport individuel. Si covoiturage : avec masques et vitres ouvertes (éviter la climatisation).
- **Chiens interdits**, même tenus en laisse.
- **Équipement individuel : masque (conseillé avant et après l'activité physique), gel hydro-alcoolique +/- lingettes désinfectantes pour le matériel**
- **Distanciation physique à adapter à la vitesse de progression (minimum 2 m entre participants qui se suivent, 1,5 m sur les côtés) et lors des pauses**
- **Utilisation de son propre matériel (bâtons, lunettes solaires, jumelles, gobelet...), prêt entre participants déconseillé**
- Le club dispose de quelques paires de **raquettes, disponibles** gratuitement pour les adhérents ou **en location** : s'adresser au 06 29 16 22 06 (laisser un message), au tarif de **6 € par jour** (avec chèque de caution de 100 €).
- Pour **les sorties raquettes** (selon la météo locale... pas de programmation), **inscrivez-vous dès l'automne** auprès d'Évelyne (05 63 75 33 24).
- **La rando-balade du mardi**
Une à deux fois par mois, **pour une pratique toute en douceur de la randonnée**
RDV à 14 h00 pour une à deux heures de promenade locale, avec faible dénivelé et vitesse « contemplative »
Venez tester la formule ! INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES à chaque sortie auprès d'Évelyne (laisser un message sur le 05 63 75 33 24)

DATES	HEURE	RANDONNÉES	ANIMATEURS	INFOS
Dimanche 13 septembre	09 h 00	Le Lac de la Cavayère (depuis la Cité de Carcassonne, 11)	Serge 05 63 37 41 71	10 km, dénivel. 100 m Pique-nique
Mardi 22 septembre	14 h 00	RANDO-BALADE <u>Inscriptions obligatoires</u> 05 63 75 33 24		
Dimanche 27 septembre	09 h 30	Eco-Randos 81 1^{ère} édition Entre Arfons (81) et le lac du Lampy (11)	Évelyne 05 63 75 33 24	12 km, dénivel. 260 m Pique-nique Gants et poubelles
Dimanche 4 octobre	08 h 00	Le Pic de Nore (à partir du Refuge du Triby, 81)	Évelyne 05 63 75 33 24	13 km, dénivel. 300 m Pique-nique
Dimanche 11 octobre	09 h 00	Lavoires et fontaines (St-Denis, 11)	Gérard 06 56 80 18 81	13 km, dénivel. 300 m Pique-nique
Mardi 13 octobre	14 h 00	RANDO-BALADE <u>Inscriptions obligatoires</u> 05 63 75 33 24		
Dimanche 18 octobre	09 h 00	La Rando Occitane 2009 sans chrono (2/2)	Patrick 06 81 95 63 47	9,5 km, dénivel. 200 m Pique-nique
Mardi 3 novembre	14 h 00	RANDO-BALADE <u>Inscriptions obligatoires</u> 05 63 75 33 24		
Dimanche 22 novembre Resto + Rando	11 h 00	La Poule au pot (à Guyor, 81) Inscriptions obligatoires < 8 novembre	Sylvie 06 29 16 22 06	Pas de pique-nique... Mais un appétit d'ogre ! Balade digestive dans le Sidobre
Mardi 24 novembre	14 h 00	RANDO-BALADE <u>Inscriptions obligatoires</u> 05 63 75 33 24		
Dimanche 29 novembre	09 h 00	Carcassonne (11), la Cité et les vignes	Serge 05 63 37 41 71	8 km, dénivel. 100 m Pique-nique

DATE	HEURE	RANDONNÉES	ANIMATEURS	INFOS
Dimanche 13 décembre	13 h 30	La Prise d'Alzeau et le barrage de St-Denis	Évelyne 05 63 75 33 24	8 km, dénivel. 80 m
Mardi 15 décembre	14 h 00	RANDO-BALADE <u>Inscriptions obligatoires</u> 05 63 75 33 24		
		! BONNE ANNEE 2021 !		
Dimanche 10 janvier	09 h 00 (Cantou)	Assemblée générale (avec le diaporama d'Emmanuelle)		Journée 3R Réunion, Resto, Rando
Mardi 5 janvier	14 h 00	RANDO-BALADE <u>Inscriptions obligatoires</u> 05 63 75 33 24		
Dimanche 17 janvier	09 h 00	Sur les traces des Wisigoths (Villarszel-Cabardès, 11)	Serge 05 63 37 41 71	8 km, dénivel. 150 m Pique-nique
Mardi 26 janvier	14 h 00	RANDO-BALADE <u>Inscriptions obligatoires</u> 05 63 75 33 24		



Autres projets

- **WE en Gascogne** : visites, gastronomie, œnologie et balade quotidienne (5 km env.). Le programme de Patrick est prêt (Château de Monluc, Domaine de Cassaigne, Abbaye de Flaran, village fortifié de Larressingle, Jardins de Coursiana et Collégiale de La Romieu).
Réservez dès à présent la date, durant le WE de Pentecôte, du 22 au 24 mai 2021 !
- **Sortie LPO sur le Désert de St-Ferréol** (La Capelette) à reprogrammer en juin 2021 (Anne-Marie)
- **Les Forges de Pyrène** (09), le village oublié des métiers et outils d'autrefois (Roselyne)