



RANDONNEES PEDESTRES

Septembre 2018 / janvier 2019

ADHESION : la cotisation annuelle fixée à **34,00 €** inclut la licence FFRP avec responsabilité civile
 Pour un complément d'assurance "accidents corporels" la cotisation est de **36,00 €**

Un certificat médical est obligatoire

Pour découvrir notre section, une randonnée à l'essai est possible
Désolés, nos amis les chiens ne sont pas autorisés à nous accompagner

Covoiturage : la participation aux frais est calculée sur la base de 0,06 € / km

Equipement : de bonnes chaussures sont recommandées

Emporter boissons et en-cas

Pour les randonnées à la journée, prévoir un pique-nique

Penser à emmener un petit nécessaire à pharmacie (pansements, antiseptique, compresses, etc...)

Le programme est susceptible d'être modifié en fonction de l'état des sentiers ou autre évènement

En bleu (C) , le programme des vendredis traditionnels (allure classique)

En rouge (S) , le programme des vendredis avec randonnées à rythme soutenu

<u>Contacts Chlorophylle</u>	
Pierre JAUNY	02 99 55 90 83
Claudine POIRIER	02 99 66 21 92

PROGRAMMATION DES VENDREDIS

Le vendredi, départ place de la Cale à Betton (où le marché a lieu le dimanche matin)

		Dates	Lieu de la randonnée	Longueur du circuit	Heure de départ	Distance en voiture (aller)	Indemnité essence	Observations
SEPTEMBRE	C	Vendredi 7	MONTGERMONT La Rébunière	10 à 12 km	13 h 30	7 km	0,80 €	
	S	Vendredi 14	FEINS Le Boulet	13 à 16 km	13 h 30	20 km	2,40 €	
	C	Vendredi 21	LA MEZIERE Sentier de Montgerval	10 à 12 km	13 h 30	11 km	1,30 €	
	S	Vendredi 28	LES POLDERS	23 à 26 km	8 h 30	53 km	6,40 €	
OCTOBRE	C	Vendredi 5	CHATEAUGIRON Glaupe et Gervis	10 à 12 km	13 h 30	25 km	3,00 €	
	S	Vendredi 12	ST MELOIR DES ONDES Circuit de la baie et du patrimoine	23 à 26 km	8 h 30	62 km	7,40 €	
	C	Vendredi 19	LA CHAPELLE DES FOUGERETZ Les cinq rottes	10 à 12 km	13 h 30	8 km	1,00 €	
	S	Vendredi 26	ROMILLE La Draperie + les bois	13 à 16 km	13 h 30	20 km	2,40 €	
NOVEMBRE	C	Vendredi 2	LAILLE La Chapelle	10 à 12 km	13 h 30	31 km	3,70 €	

	Dates	Lieu de la randonnée	Longueur du circuit	Heure de départ	Distance en voiture (aller)	Indemnité essence	Observations	
NOVEMBRE (SUITE)	S	Vendredi 9	ST PERAN - MONTERFIL Entre Trémelin et Serein	23 à 26 km	8 h 30	42 km	5,00 €	
	C	Vendredi 16	BRECE Sentier de la Barbotière	10 à 12 km	13 h 30	22 km	2,60 €	
	S	Vendredi 23	CARDROC	13 à 16 km	8 H 30	30 km	3,60 €	Possibilité de restaurant après la randonnée
	C	Vendredi 23		10 à 12 km				
	C	Vendredi 30	ST MARC LE BLANC Le chemin des bogues	10 à 12 km	13 h 30	34 km	4,10 €	
DECEMBRE	S	Vendredi 7	GUICHEN Boël à Laillé	23 à 26 km	8 h 30	33 km	4,00 €	
	C	Vendredi 14	LA CHAPELLE AUX FILTZMEENS Les Ecrouteaux	10 à 12 km	13 h 30	34 km	4,10 €	
	S	Vendredi 21	VERN sur SEICHE Bois de Soeuvres	13 à 16 km	13 h 30	25 km	3,00 €	
	C	Vendredi 28	ST JACQUES DE LA LANDE	10 à 12 km	13 h 30	20 km	2,40 €	
JANV. 2019	S	Vendredi 4	ST SENOUX Les Bourgs	23 à 26 km	8 h 30	42 km	5,00 €	
	C	Vendredi 11	THORIGNE FOUILLARD	10 à 12 km	13 h 30	7 km	0,80 €	
	S	Vendredi 18	LA FORET de RENNES	13 à 16 km	13 h 30	16 km	1,90 €	
	C	Vendredi 25	PONT PEAN Ville et campagne	10 à 12 km	13 h 30	26 km	3,10 €	

PROGRAMMATION DES DIMANCHES

Le dimanche, le départ a lieu du parking de la gare SNCF

	Dates	Lieu de la randonnée	Longueur du circuit	Heure de départ	Distance en voiture (aller)	Indemnité essence	Observations
SEPTEMBRE	9 septembre	LA CHAPELLE THOUARULT La Bonnemais	10 à 12 km	13 h 30	21 km	2,50 €	
OCTOBRE	14 octobre	PIRE sur SEICHE Le Chemin de l'écureuil	10 à 12 km	13 h 30	33 km	4,00 €	
NOVEMBRE	11 novembre	CHASNE sur ILLET La ronde des chênes	10 à 12 km	13 h 30	12 km	1,40 €	
DECEMBRE	9 décembre	ST SENOUX La Trottinais	10 à 12 km	13 h 30	42 km	5,00 €	
JANV. 2019	13 janvier	MONTREUIL sur ILLE Le circuit des écluses	10 à 12 km	13 h 30	18 km	2,20 €	

PROGRAMMATION DES RANDOS - BALADES DES LUNDIS

Départ place de la Cale à Betton (où le marché a lieu le dimanche matin)

	Dates	Lieu de la randonnée	Longueur du circuit	Heure de départ	Distance en voiture (aller)	Indemnité essence	Observations
SEPTEMBRE	10 septembre	BETTON La Planchette	6 à 7 km	13 h 30	0	0	<p>Ces randonnées ont été mises en place pour des personnes souhaitant marcher moins vite et sur de plus courtes distances.</p> <p>Elles sont ouvertes à tous les licenciés mais ils devront s'adapter à l'allure et <u>les personnes intéressées uniquement par ces balades devront prendre une licence.</u></p> <p>Il n'y aura pas d'envoi de circuit par mail, les infos nécessaires seront notifiées sur le programme.</p>
OCTOBRE	8 octobre	LA CHAPELLE des FOUGERETZ Départ rando : parking étang du Matelon	6 à 7 km	13 h 30	8 km	1,00 €	
NOVEMBRE	12 novembre	BETTON Pluvignon	6 à 7 km	13 h 30	0	0	
DECEMBRE	10 décembre	ST SULPICE la FORET Les Marettes Départ rando : parking salle polyvalente , rue de la Grange	6 à 7 km	13 h 30	8 km	1,00 €	
JANV. 2019	14 janvier	BETTON	6 à 7 km	13 h 30	0	0	



DATES A RETENIR : - Ve 14 septembre 2018 : Assemblée Générale du CSB
- Sa 12 janvier 2019 : Galette des rois