



ACTIVITES SPORTIVES

SEJOUR PEDESTRE – 6 JOURS

Mézenc / sources de la Loire

Lundi 14 au samedi 19 septembre 2020



Camp de base :

Village VVF Les Etables niché au pied du Mézenc, petit bourg montagnard le plus haut du massif central, 1344 m d'altitude. Sur place, piscine et hammam.

Programme:

5 à 6 jours de randonnée autour du Mont Mézenc, les sources de la Loire, le massif du Meygal et en Ardèche.

Des randonnées quotidiennes de 5 à 6H pauses comprises seront proposées à tous. Vous y participerez au gré de votre forme.

2 groupes de niveaux seront assurés par les encadrants (possibilité d'alterner entre chaque groupe)

Allô ! COMMISSION SENIORS ...

☎ : 04.72.83.31.06 ou 04.72.83.31.04

Mail : marie-laure.fessy@asmeg.org

Ouverture C.A.S. : du Lundi au Vendredi de 08H00 à 11H15 / de 12H15 à 16H00 – Fermé le Mardi matin

| | |
|-------------------------|--|
| Hébergement : | Séjour rayonnant autour du logement au VVF Les Etables |
| Transport : | Car Départ depuis Bellecombe - 30 rue Bellecombe Lyon ↳ Rdv à 5 H 45 Départ à 6H ou depuis Bonneterre - 110 rue du 4 Août à Villeurbanne ↳ Rdv à 6 H 15 Départ à 6H30 |
| Equipement : | La liste idéale (à adapter suivant la randonnée et la saison) <ul style="list-style-type: none">• Votre carte d'adhérent CODERS ou FFRS ou l'attestation de prise en charge de la randonnée par votre assurance.• Vêtements de base<ul style="list-style-type: none">○ T-shirts manches courtes (en matière respirante de préférence)○ Sous-pulls manches longues ou chemise (en matière respirante de préférence)○ Veste ou pull polaire○ Pantalon de trekking ample○ Une tenue confortable pour le soir, chaussures comprises○ N'oubliez pas les maillots de bain pour la baignade à la piscine• Equipements de Randonnée<ul style="list-style-type: none">○ Chapeau de soleil, casquette ou bonnet, lunettes de soleil○ Chaussettes de marche : Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée !!! Attention au coton pour les ampoules !!!○ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables Pensez à «tester» auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps○ Veste coupe-vent imperméable et respirant (type goretex) avec capuche. Ou cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.○ Bâtons de marche (terrain montagneux)○ Sac à dos pour mettre le pique-nique○ N'oubliez pas les gourdes pour l'eau !○ 📣 Les chaussures de marche et les bâtons voyagent dans la soute |
| Participation : | <ul style="list-style-type: none">• OD/AD de C.A.S. de Lyon : de 380 € à 460 € *• autres CMCAS : de 390 € à 470 € *• Extérieur : de 400 € à 480 € * <p>* Ces participations varieront selon le nombre d'inscrits et seront fixés lors de l'appel de solde</p> <p>1^{er} Acompte : 50,00 € à l'inscription 2^e Acompte : 100,00 € 1 mois après Solde : au 01/08/2020</p> |
| Renseignements : | Roger Gerdil 06 81 29 92 23 Hervé Tissot 06 45 40 05 87 |

Allô ! COMMISSION SENIORS ...

☎ : 04.72.83.31.06 ou 04.72.83.31.04

Mail : marie-laure.fessy@asmeg.org

Ouverture C.A.S. : du Lundi au Vendredi de 08H00 à 11H15 / de 12H15 à 16H00 – Fermé le Mardi matin