

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE	Parc du Sinodon	CARTE IGN
Départ	Parc	

Distance	10 km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)	3 h 30
-----------------	--------------	--	---------------

Altitudes Mini - Maxi	100 m	290 m	Dénivelés Cumulés	110 m	-110 m
------------------------------	--------------	--------------	--------------------------	--------------	---------------

Cotation	Effort (E)	IBP < 50	Technicité (T)	Risque (R)
<small>suivant guide FFR</small>	E1 : Facile		T1 : Facile	R1 : Faible

Descriptifs et consignes particulières	Trace
<p>Parc naturel départemental sur la commune de Roquefort les Pins, constitué d'espaces forestiers et de milieux naturels.</p> <p>Nous traverserons une forêt de chênes verts, de résineux (pins d'Alep et maritimes), garrigues, ripisylve ponctuée de clairière (formations boisées sur les rives d'un cours d'eau. Nombreuses espèces présentes de faune et flore.</p>	

Consignes d'équipement :

<p>Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées</p> <p>Equipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet)</p> <p>Vêtements chauds (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)</p> <p>Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante</p>	<p>Bâtons recommandés</p> <p>Vêtement de rechange pour le retour.</p>
---	---

ANIMATEUR	Dominique	06 43 36 33 62		
Heure et lieu de RdV :	Tennis de St Vallier	9 h 00	Trajet (A/R)	55 km
	Pré du Lac	9 h 20	(covoiturage)	

INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire.