

GWAD'ANBA BWA

PROGRAMME DE RANDONNEE

4ème Trimestre 2018

DATE	ITINERAIRE	DUREE	NIVEAU	OBSERVATION
15 sept.	Balade découverte des zones humides de Raizet à Papin commentée par Dr Jean-Marie FLOWER	De 7h30 à 11h30	1	Résa obligatoire 0690 40 54 60 0690 61 47 85
30 sept.	Sentier des roches gravées de Plessis (Baillif)	1h45/2h15	1++	Véhicule perso
14 oct.	Sentier de Malendure (Bouillante)	2h45/3h30	2+++	Bus
27 oct.	VOLCANO TRAIL (Saint-Claude)			Plus infos ultérieurement
11 nov.	Trace du Galion et de l'Armistice (Saint-Claude)	3h00/3h30	3+++	Véhicule perso
25 nov.	Sentier des Pêcheurs (Anse-Bertrand)	2h15/2h45	2	Véhicule perso.
09 déc.	Anniversaire de l'Association			Plus infos ultérieurement

Programme susceptible de subir des modifications

COTATION DU NIVEAU DE DIFFICULTE DE LA MARCHE

0 – facile 1 – petites difficultés 2 – difficultés moyennes 3 – bons marcheurs

4 – sportif 5 – difficile 6 – très difficile

Les « + » derrière un chiffre corsent le niveau de difficulté sans pour cela le mettre au niveau supérieur exemple : 2 ++ difficultés moyennes... personne averti

Equipement : bonnes chaussures (randonnée ou basket) / petit sac à dos / vêtement de pluie / vêtements et chaussures de rechange / chapeau / bâton de marche

Ravitaillement : eau (1,5 litres minimum) / sucre ou boisson sucrée / fruits secs / aliments énergétiques

Quelques petits conseils : bien dormir la veille

bien manger le matin avant la marche

couper les ongles des pieds quelques jours avant

CONTACT : 0690 75 07 57 «gwad.anbabwa1@laposte.net »