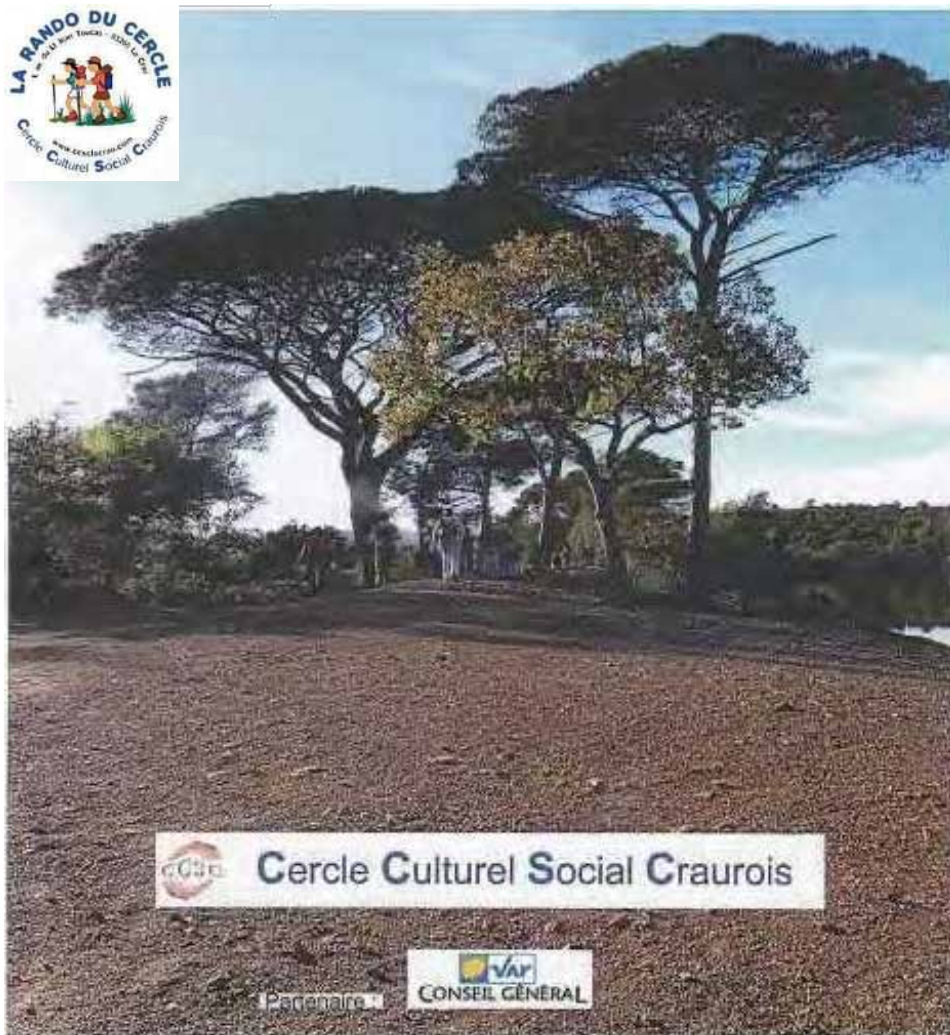




CERCLE CULTUREL SOCIAL CRAUROIS

LA RANDO DU CERCLE



Les Borrels

MIEUX CONNAÎTRE SA RÉGION

Avec nos randonnées

FACILE **Mardi** [X]

1/2 Journée (2 à 5h) ou la Journée

TRÈS FACILE = [/x]

7 à 14 km / Dénivelé: 0 à 150 m

LÉGÈRE DIFFICULTÉ

Mardi ou **Mercredi** [X/x]

Dénivelé => à **150 m** sur une petite partie du parcours (*distance 100 à 300 m environ*).

MOYENNE

Mercredi, [XX]

1/2 Journée (4 à 5h)

8 à 10 Km / Dénivelé: 150 à 300 m

Mercredi, [XX]

La Journée

10 à 15 km / Dénivelé: 200 à 400 m

DIFFICILE

Mercredi, [XX/x]

La Journée

10 à 25 Km / Dénivelé: => 400 m

TRÈS DIFFICILE OU SPORTIVE

Mercredi, [XXX]

La Journée

10 à 25 Km / Dénivelé: => 500 m

* **Et exceptionnellement les JEUDI, SAMEDI**

[XXX] La Journée

10 à 25 Km / Dénivelé: => 500 m

Départ des randonnées: Parking du magasin « **LEADER PRICE** » à La Crau - 83260 - selon les horaires suivants; à 13h30 ou 8h30, ou spécifiques

LA RANDONNÉE S'ADRESSE A TOUTES ET TOUS:

il suffit de **CHOISIR SON NIVEAU**

En fonction de ses capacités

POUR NE PAS PÉNALISER LE GROUPE

- **RANDONNÉES D'ÉSSAI**

Avant de vous inscrire, vous avez le droit à une sortie d'essai le Mardi impérativement pour mieux connaître vos capacités.

- **RANDONNÉES ENCADRÉES**

Toutes nos randonnées sont reconnues au préalable et encadrées par des animateurs(trices) bénévoles diplômés ou expérimentés de l'association du Cercle Culturel Social Craurois, affiliés à la **FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre)**.

- **ÉQUIPEMENTS INDISPENSABLES**

Des chaussures adaptées à la randonnée, réserve d'eau, des vêtements adaptés pour le chaud, le froid, le vent, ou la pluie.

- **PERMANENCE**

Tous les jeudis de 9h00 à 10h30
De Septembre à Novembre, puis sur appel
Téléphonique

1 av. du Lieutenant Jean TOUCAS, 1^{er} étage
Salle Polyvalente
Cercle Culturel Social Craurois
La Crau - 83260
www.csclacrau.com

LES MARDIS Très Facile, Facile à Légère Difficulté

Ou TRÈS FACILE (avec le symbole = [/x],

Ou FACILE (avec le symbole = [X]

Ou LÉGÈRE DIFFICULTÉ (avec le symbole = [X/x])

Randonnées réservées à toutes les personnes, qui débutent dans la randonnée ou qui ont quelques difficultés à marcher



Les Pesquiers

Notre magnifique région est riche en sentiers (littoral, forêts, lacs, montagnes, plaines)

VENEZ NOUS REJOINDRE

Pour les découvrir à votre rythme en toute sécurité

LES MERCREDIS **Moyenne à Difficile**

Les randonnées sont prévues pour tous les randonneurs qui veulent faire un peu de montée, marché un peu plus longtemps et plus rapidement



La nature est belle en toutes saisons, les paysages sont multiples. Pour le plaisir de vous les faire découvrir.

REJOIGNEZ-NOUS

LES MERCREDIS,

Et exceptionnellement les SAMEDIS

**Difficile ou Très
Difficile**

Les randonnées sont définies pour toutes les personnes capables de faire des distances importantes à fort dénivelé



Les Calanques

Nous serons heureux de vous faire partager notre passion : La Randonnée pédestre.

**VENEZ PASSER AVEC NOUS
DES MOMENTS AGRÉABLES**

NOS ANIMATIONS

Dans la mesure de nos possibilités techniques et financières

- **Les Voyages ou Séjours, et Sorties**



Séjour à Valgrana (Italie) 2018



Sortie à Martigues 2016

- **Les Festivités**

Sortie d'une journée - La galette des rois – La soirée crêpe.
Le repas de fin de saison



Avec Vous sur les Chemins.....



Correns

... à la rencontre de la nature en laissant pousser les fleurs, en respectant la faune, en pensant de ramener nos déchets.

C'est partager un moment de joie de vivre