



## PLANNING RANDONNEES 25/26 - SEPTEMBRE à DECEMBRE -

DATES	RANDONNEES 12 / 14 km	ANIMATEUR	HORAIRE DEPART	LIEU RDV DE LA RANDONNEE	HORAIRE CO- VOITURAGE
<b>S 06 Sept.</b>	«Fêtons CENON» FORUM	DES ASSOCIATIONS	14/19h	MAISON DES SPORTS	CENON
<b>S 13 Sept.</b>	En Forêt au Pian Médoc	GE 13,4 km	14h	102 Rue Vict.Hugo Pian M.	13h15
<b>S 20 Sept.</b>	St Seurin de Bourg	JACQ 12,5 km	14h	Départ église	13h15
<b>S 27 Sept.</b>	Aubie et espessas	GE 12,1 km	14h	8 Av Moulin de l'eau Val de Virvée	13h15
<b>S 04 Oct.</b>	Chateau et vieux moulin	GE 11,5 km	14h	11 rue G.de Gaulle Fronsac	13h15
<b>S 11 Oct.</b>	Tizac de Curton	JACQ 13 km	14h	Départ église	13h15
<b>S 18 Oct.</b>	Moulin de Charlot	JACQ 12 km	14h	Parking du moulin (Marcenais)	13h15
<b>S 25 Oct.</b>	Boucle de St Caprais	GE 12 km	14h	233 à Cran-nord St caprais	13h15
<b>S 01 Nov.</b>	Haux	JACQ 12 km	14h	Départ église	13h15
<b>S 08 Nov.</b>	Rock'n'roll à Floirac	GE 12 km	14h	14 av du prés.F Mitterrand	13h15
<b>S 15 Nov.</b>	St Quentin du Baron	JACQ 12 km	14h	Départ école ou mairie	13h15
<b>S 22 Nov.</b>	Lignan de Bordx et Cenac	GE 12 km	14h	43 rte de l'entre 2 mers	13h15
<b>S 29 Nov.</b>	Castres Gironde	JACQ 13 km	14h	Parking Le n°11 de la D219	13h15
<b>S 06 Dec.</b>	Lac de Bordeaux	GE 12km	14h	10 av Marcel Dassault BDX	13h15
<b>S 13 Dec.</b>	Bellebat	JACQ 12,5km	14h	Départ église ou mairie	13h15
<b>S 20 Dec.</b>	Noël à Bordx et ses ponts	GE 12 km	14h	Arrêt tram Stalingrad	13h15

DATES Jeudi / mardi	RANDONNEES DOUCES 7 / 9 km	ANIMATEUR	HORAIRE DEPART	LIEU RDV DE LA RANDONNEE
<b>Mardi 16/09</b>	Blanquefort	GE	9h30	Arrêt Tram C Palais des congrès
<b>Jeudi 25/09</b>	Chateau du dragon	GE	9h30	Arrêt Tram C Floirac Dravemont
<b>Mardi 07/10</b>	Bégles et le delta vert	GE	9h30	Arrêt Tram C gare de Begles
<b>Jeudi 16/10</b>	Jardin de l'ARS	GE	9h30	Arrêt Tram A Stalingrad
<b>Jeudi 06/11</b>	BDX des Intendants	GE	9h30	Arrêt Tram B musée art Contemporain
<b>Mardi 18/11</b>	Réserve des barails	GE	9h30	Tram C arrêt Parc des expositions
<b>Jeudi 04/12</b>	Bdx les espaces verts	GE	9h30	Arrêt Tram A Stalingrad
<b>Mardi 16/12</b>	Boucle de Bassens	GE	9h30	Départ Parking du parc du château Séguinaud

### COVOITURAGE DE BASE 3 EUROS à partir de LA MAISON DES SPORTS CENON

Inscription auprès des animateurs, **avant le vendredi - dernier délai – par tel. Ou SMS.**

Si **après** inscription, vous avez un empêchement, merci également de prévenir.

N'oubliez pas de consulter vos mails ou portable la veille de la sortie en cas d'annulation

**Ge : 06 62 88 98 39 / Coordonnées des animateurs / Jacques : 06 71 00 31 26**

#### Quelques rappels pour la randonnée en hiver

1. Prendre des chaussures confortables et adaptées
2. Ne pas trop charger son sac à dos.
3. Adopter le système des 3 couches
4. Penser à la lampe frontale
5. Prendre assez d'eau, ou une boisson chaude
6. Prendre des bâtons si nécessaire
7. Prendre un bonnet, des gants et/ou une cape de pluie

**Bonnes randonnées à tous !**