

AVF MARCHES : Janvier à Avril 2020

Sécurité : Application de la Chartre AVF du Randonneur et articles 11,12 et 13 du règlement intérieur

Rappel : Personne ne peut quitter le groupe sans avoir reçu l'accord de l'animateur

Port de chaussures de marche - Certificat médical obligatoire et fiche individuelle à jour

Départ de toutes les Randonnées : Place de Bretagne à l'heure indiquée ci-dessous

Marches > 10kms Contacts : Michel NOTO : 06 26 53 64 39 - E-mail : michel.noto@hotmail.fr

Michel GONFOND 06 32 70 45 25- Marie Claude PASQUIOU 06 17 67 31 06

Date	Heure	Carte	Durée	kms	Cov.	Circuit
06./01	13H45	0814OT	2h30	8		Loguivy de la mer, vers Lan Vras
13./01	13H45	08150	3h	10	1.5	Le Faouët (Michel Gonfond – Michel Gosse)
20./01	13H45	0814OT	2h15	8	1.5	Port Béni vers le Jaudy
27./01	13H45	0714OT	2h30	8	1.5	La Roche Derrien vers Langoat
03./02	13H45	0814OT	2h30	8	1.5	Bonaparte vers la pointe de la Tour
10./02	13H45	08150	2h30	8	1	St Clet – Bords du Trieux
Du 15/02 au 01/03/2020 : Congés scolaires						
02./03	13H45	08140T	2h30	8	1	Bréhec vers la Pointe de Minard
09./03	13H45	08140T	3h	10	1	Hengoat
16./03	13H45	08140T	3h	10	1	Quemper Gezennec – du Trieux au Leff
23./03	13H45	08140T	3h	10		Plourivo vers St . Ambroise
30./03						Dinan (Sortie à la journée sur inscription)

Marches 6 / 8 kms Contacts : Irène THOS : 02 96 55 12 88 / 06 67 52 59 49

Bertrand MEILLEY/ Anne-Marie MEILLEY : 06 98 77 32 51

Balades < 6 kms Yvette LE GONIDEC : 02 96 20 51 21 / 06 19 43 21 51

Date	Heure	Carte AVF	Kms	code	durée	Circuit
06 / 01	14H		6km	1,5	2h	Tour de Tréguier / 1 ^{er} parking à droite du pont
13 / 01	14H		6km	0,5	2h	Circuit de Launey / parking plage de Launey
20 / 01	14H		6km	1	2h	Le Questel- Pointe de Minard / parking Ecole du Questel
27 / 01	14H		6km	0,5	2h	Cosquelou - Bois de Beauport / parking Cosquelou
03 / 02	14H		6km	0,5	2h	Circuit de Lanleff / parking du Temple
10 / 02	14H		7km	1	2h	Circuit des lavoirs Plouezec / parking Moulin de Craca
Du 15/02 au 01/03/2020 : Congés scolaires						
02 / 03	14H		6km	2	2h	La Roche Jagu / parking du château
09 / 03	14H		6km	2	2h	Circuit Pleubian / parking Pors Rand
16 / 03	14H		6km	2	2h	Treveneuc-St. Quay / parking St. Marc
23 / 03	14H		6km	1,5	2h	Tréguier - les ailes du Jaudy / parking « Bois des Poètes
30 / 03	14H		6km	2	2h	Pointe de la Tour-chapelle St Sanson / parking Pointe de la Tour
06 / 04	14H		6km	1	2h	Circuit de St. Adrien / parking Chapelle St. Adrien

Rappels :

- Pendant les vacances scolaires, Rando impro est une rando non programmée où l'accompagnateur décide du parcours au moment du départ
- Chaque adhérent AVF peut choisir de suivre une des randos proposées.
- Les programmes sont volontairement succincts, car nous pouvons être amenés à modifier les parcours en fonction de nos reconnaissances et de la météo, voire éventuellement annuler la sortie.
- Ne pas oublier : chaussures adaptées – bâtons – boissons chaudes ou froides – fruits secs ... chaussures de rechange pour le retour en voiture.