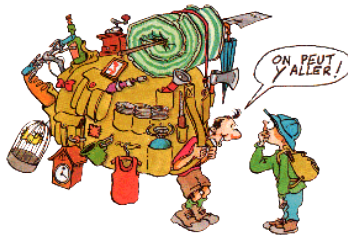


Programme balades et randonnées du mois de septembre 2022



- Le 20/09 : Depuis Labenne, la balade dite "Un chemin, une école" avec de petites variantes. Parcours de 13 km pour 3 h de marche environ. Balade variée avec des passages en forêts, sur dunes et littoral selon la marée et l'état de la mer. Balade à la journée
- Le 27/09 : Depuis Saubrigues, le « circuit de Navachon » par la Fontaine des Douleurs. Parcours de 13 km pour 3 h de marche environ. Parcours varié et vallonné. Balade à la journée.
- La durée des pauses et arrêts n'est pas comprise dans les temps de marche.
- Rendez-vous de départ sur le parking situé à l'arrière des bâtiments de la place Andriou (boulangerie, restaurant des Fleurs). L'heure de départ est 9 heures, peut varier selon les balades. Rendez-vous 1/4 d'heure avant le départ. En cas d'empêchement après inscription, veuillez avertir le responsable.
- La balade et l'heure de départ vous sont précisées quelques jours avant et confirmées par mail au plus tard la veille entre 16 h et 20 h.
- Au-delà d'une éventuelle période d'essai, la participation de chacun est conditionnée par le règlement de l'ASC en particulier pour les activités sportives (certificat médical d'aptitude ou de non-contre-indication).
- N'oubliez pas votre casse-croûte, de l'eau, sac à déchets, essuie tout ou lingettes, la monnaie pour le règlement du covoiturage et la bonne humeur traditionnelle !
- Voir fiche d'information sur l'équipement du marcheur :

<http://www.ascdesas.com/pages/marche-randonnee/31463893.html>

- Pas de chien (même en laisse).
- Inscriptions par courriel : <mailto:ascdesas.marche@gmail.com> ou téléphone : 06 88 47 58 63 pour SMS.

Seuls les adhérents inscrits en 2022-2023 sont admis. Toute nouvelle adhésion doit être validée par le CA de l'ASC.

*- La programmation est modifiable en fonction des conditions météorologiques.
Si ces dernières sont mauvaises, la balade prévue sera annulée et reportée à une date ultérieure.
Le programme est ouvert aux suggestions des membres dans le cadre du projet global premièrement défini.*

§

« Rien ne sert de courir si on n'est pas pressé, et rien ne sert de marcher si on n'est pas foutu de se tenir debout. »

Citation de Pierre Dac