



# Club Randonnée Muyois

Chez Jean Claude SENAC: Président  
514 Route de la Motte 83490 LE MUY

## ça Marche !..

Site Internet : <https://www.randonneelemuy.com>

Mail : [clubrandolemuy@free.fr](mailto:clubrandolemuy@free.fr)

## PRESENTATION DU C.R.M.

Le Club de Randonnée Muyois a 28 ans d'existence et compte 148 adhérents licenciés FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre).

**ACTIVITES** : Randonnées en demi-journée ou en journée suivant le programme trimestriel. **Le DEPART des randonnées se fait toujours au fond du parking « Intermarché »**

- **MARDI** : Départ **13h30** : Randonnée de 8 à 10 km, avec 300 m de dénivelé maximum, difficulté moyenne.
- **MARDI** : Départ **14h** : PROMENADE entre 4 et 5 km, avec très peu de dénivelé.
- **JEUDI** : Départ **13h30** : **Pour bon marcheur**. Randonnée entre 10 et 13 km. Rythme plus soutenu. Dénivelé plus important que le Mardi.
- **JEUDI** : Départ **14h** : Randonnée facile, de 6 à 8 km, avec arrêts fréquents, **conseillée pour débiter**.
- **Ponctuellement, des randonnées sont proposées à la journée.**

Un programme trimestriel défini à l'avance est consultable sur notre site.

**LES SEJOURS** : **RESERVES AUX ADHERENTS LICENCIES.**

Séjour d'une semaine dans un centre d'hébergement, hôtel assurant les randonnées.

Vous pouvez, à tout moment, consulter notre site : <https://www.randonneelemuy.com>

**INSCRIPTIONS** : A remettre à l'animateur présent au départ de la randonnée.

*Pour tout nouvel adhérent, et tout ancien adhérent n'ayant pas renouvelé son adhésion depuis plus de 2 ans, aucune inscription ne sera prise en compte par la FFRP sans le certificat médical.*

**Tous les documents sont téléchargeables sur le site.**

Les personnes incertaines peuvent participer à **une randonnée facile en demi-journée** avant leur adhésion, avec l'équipement du randonneur - **sous leur propre responsabilité.**

**REPRISE DES RANDONNEES de la saison 2024/2025 : MARDI 10 SEPTEMBRE 2024**

**EQUIPEMENT** :

Sac à dos, EAU, chaussures de marche montantes (spéciales randonnée), cape de pluie.

**RENSEIGNEMENTS** :

Le Président du Club : Jean Claude SENAC tél : 06 11 59 04 98 -

E.Mail : « [clubrandolemuy@free.fr](mailto:clubrandolemuy@free.fr) »

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*