

Journée Départementale de la Randonnée

Pédestre 2024

PROGRAMME DE LA JOURNEE

Accueil au Domaine du château de la Roche à CERIZAY à partir de 7H30 le

Dimanche 29 septembre

Non licenciés 5 € - Gratuit pour les licenciés FFRando et – de 18 ans ;

Les mineurs randonnent sous la responsabilité d'un adulte.

Points de ravitaillement sur les parcours

Randonnées accompagnées à la journée

Pique-nique tiré du sac

- 32.9 km – départ 7H45 – allure 4,5 km/h
- 22 km – départ 9H00 – allure 4,0 km/h

Randonnées accompagnées en matinée

- 12 km – départ 9H15 – allure 4,0 km/h
- 8 km – départ 9H30 – allure 3,5 km/h

Randonnées accompagnées l'après-midi

- 12 km – départ 13H30 – allure 4,0 km/h
- 8 km – départ 13H45 – allure 3,5 km/h

Randonnées NON accompagnées fléchées

Pique-nique tiré du sac

POUR TOUTES LES RANDONNEES – RETOUR DERNIER DELAI 16H45

CIRCUITS	INSCRIPTION et DEPART	CARTE I.G.N.
32.9 km	Entre 7H45 et 9h00	1525 SB
22 km	Entre 8H45 et 10H30	
12 km	Entre 9H00 et 14H00	
8 km	Entre 9h00 et 14H30	

Rando Santé → départ 14H30 → 5,5 km

Rando-challenge découverte →

départ à 14H00

Marche Nordique → 11 km départ 9H00

Marche nordique santé → 11H et 15H (environ 1H30)

Marche nordique initiation → 15H

Bungy-Pump

Initiations avec des animateurs du club de la Vadrouille

Michelaise (85) à 11H et 15 H

Exposition d'artistes et produits locaux

10 H – 19 H

17H00 – Pot de l'amitié

CONCERT avec DUO RV-JM

DEAMBULATION avec les BAGAPAS

Adoptez l'éco-attitude

Pour le café servi avant le départ, munissez vous de votre gobelet

Respectez l'environnement, récupérez vos déchets

Optimisez le covoiturage

Ayez le réflexe ECO-VEILLE

Restauration sur le site

Les chiens même tenus en laisse ne sont pas autorisés.