



## LOS CAMINAÏRES

23/06/2017

Amis Caminaïres, bonjour

Voici le programme des balades de Septembre à Décembre 2017

Ce programme est présenté sur 3 pages.

Vous noterez qu'une balade au Mont Gerbier de Jonc a été programmée le 7 Juillet, pour se rafraichir en altitude.

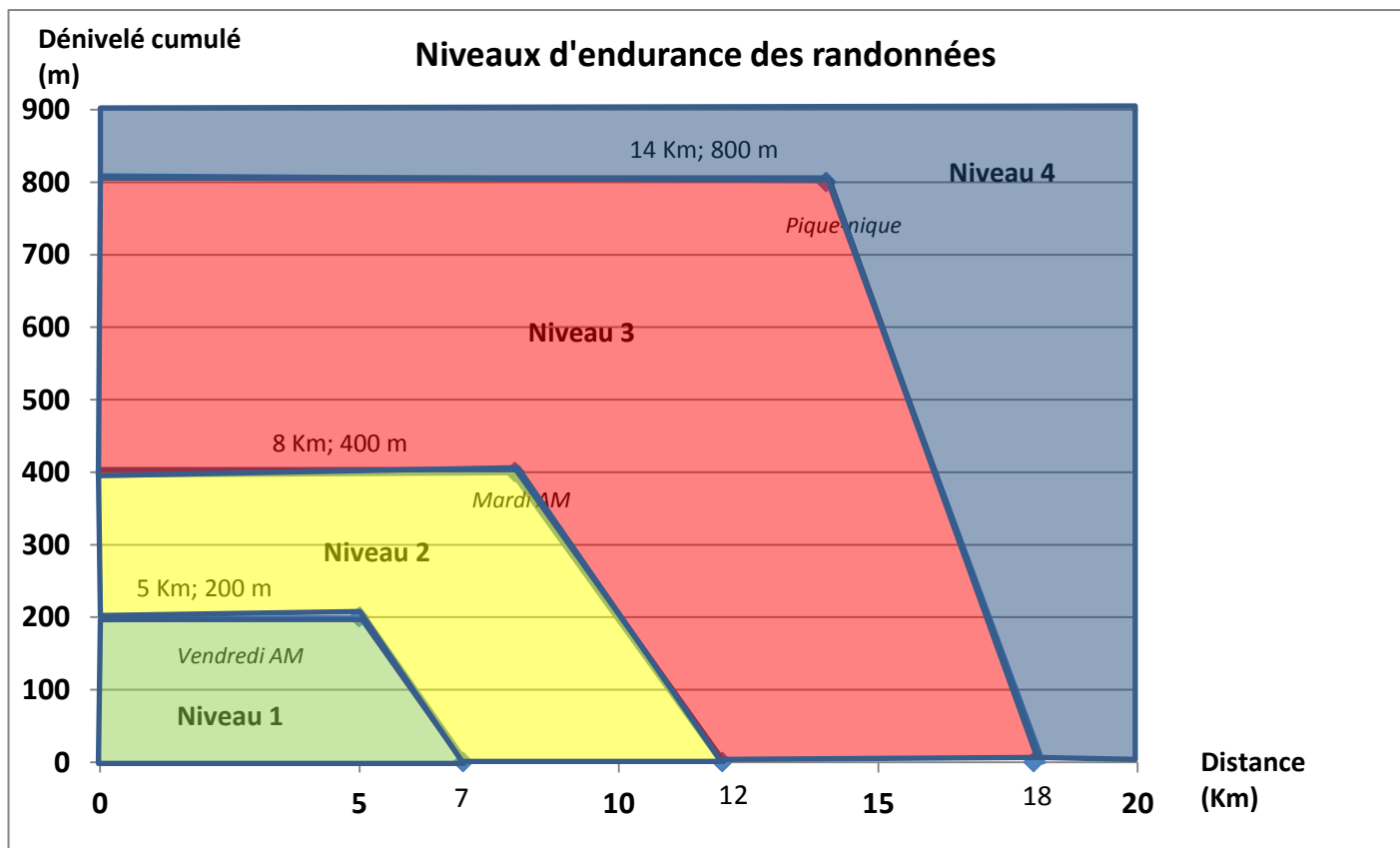
En plus des rendez-vous pour randonner, veuillez noter sur la dernière page les rencontres ou réunions auxquelles vous êtes invités.

### RAPPEL

Sur ce programme, nous indiquons la **difficulté du parcours**, conformément à la présentation faite lors de l'Assemblée Générale du 16 Septembre 2015, en distinguant :

- **L'endurance**, caractérisée par un **niveau de 1 à 4**, directement fonction de la distance et du dénivelé cumulé, suivant les valeurs précisées sur le diagramme ci-dessous (*Niveau 1= faible endurance ; Niveau 4= très forte endurance*)
- **La technicité** nécessaire pour franchir des obstacles tels que : rochers à escalader, parois avec précipice, gués dangereux, pentes très raides, etc.... Cette exigence sera indiquée par la **lettre « S »** accompagnant le niveau d'endurance. (*Exemple 3S*)  
Si vous souhaitez en savoir plus sur la difficulté du jour, appelez un accompagnateur de la balade concernée.

Cette présentation devrait vous aider à apprécier les difficultés qui vous attendent sur le parcours, en regard de vos possibilités.



Bonnes balades

Amicalement

Pour le Conseil d'Administration et tous les accompagnateurs

Gérard JEAN