	RANDOS ASTRE Saison 2025.2026 Bien choisir sa randonnée			
MARDI ***« Les PAS moyens »*** Animateurs **YVON ou CHANTAL/ALAIN**	**JEUDI** ***« Les PAS pressés »*** Animateurs **GEORGES ou JP /ALAIN**	**JEUDI** ***« Les PAS soutenus »*** Animatrice **DANIELLE**	**VENDREDI** ***« Rando et Patrimoine »*** Animatrice **CHANTAL**	**DIMANCHE** ***« Rando Dominicale »*** Animateur **ALAIN**
KMS et durée : Entre 9 et 12 kms 4 h de marche maxi	KMS et durée Entre 9 et 12 kms 4 à 5 h de marche	KMS et durée Entre 11 et 15kms 4 à 5 h de marche	KMS et durée Entre 9 et 12 kms 4 à 5 h de marche	KMS et durée Entre 12 et 16 kms 5 à 6 h de marche
Dénivelés moyens Maximum 250 m	Dénivelés moyens *moins de 350 m ** 350 à 500 m *** Plus de 500m	Dénivelés moyens 350 à 500 m Plus de 500 m	Dénivelés moyens *moins de 250m ** 250 à 400 m *** plus de 400m	Dénivelés moyens 300 à 400 m
Intérêt Découverte et nature	Intérêt Découverte et nature	Intérêt Découverte sportive	Intérêt Découverte nature et patrimoine	Intérêt Balade et découverte

Consignes aux randonneurs

- Je suis équipé : de bâtons de rando, de chaussures adaptées, d'un petit sac à dos, d'un vêtement de pluie et/ou de produits solaires, eau et barres de céréales ou encas. Licence et passeport santé.

Et voir le RI complet des randonneurs ASTRe

Départs semaine :

- Du Parking La Villette Espace 3000
- 09 h00 (Sauf indications contraires)

Départs dimanche :

* Du Parking La Villette Espace 3000
* 08 h 30/08h45