



Formation ARVA

Section Randonnée Pédestre

COURSES MARS 2015



et nœuds de cordes

Dates	COURSES	Niveau	Contacts
01-mars	<p><u>Tour du Mail des Morères (1552 m)</u> Point de RV : FOIX derrière la Poste à 8 h et Gare de St GIRONNS à 8 h 45 Point de départ : Antras Dénivelé : 630 m - Temps A/R 4 à 5 h</p>	BM	<p><u>Georgette CHOURREAU</u> Tel : 0561656874 Port : 0630955780</p>
du 05 au 08 mars	<p><u>Séjour neige - Raquettes à Egat</u> Hébergement en pension complète chez AZUREVA à Egat-Font Romeu Possibilité de s'inscrire encore à ce jour RDV à Foix derrière la Poste à 9 h 30</p>		<p><u>Roselyne ELIAS</u> Tel : 0561653434 Port : 0684087432</p>
15-mars	<p><u>La Frau (1925 m) Circuit</u> Point de RV : FOIX derrière la Poste à 7 h 15 RV : 8 h parking du village de Montségur Point de départ : Montségur Dénivelé : 1100 m - Temps A/R 8 h à 8 h 30</p>	TBM	<p><u>Daniel FONTANEAU</u> Port : 0674915099</p>
21-mars	<p><u>Cap de l'Escalot (1741 m) Circuit</u> Point de RV : FOIX derrière la Poste à 7 h 30 Point de départ : Carly (Saurat) Dénivelé : 1050 m - Temps A/R 8 h</p>	TBM	<p><u>Daniel FONTANEAU</u> Port : 0674915099</p>
28-mars	<p><u>Formation ARVA et NŒUDS CORDES</u> Point de RV : FOIX derrière la Poste à 8 h et Gare de St GIRONNS à 8 h 45 Lieu : en fonction de l'enneigement</p>	BM	<p><u>Francis ELIAS</u> Tel : 0561653434 Port : 0684087432</p>