

## Rando REMISE EN FORME



Allure modérée 8 à 12 km

Le Mardi à 13h30  
SEMAINES PAIRES

Contact : Pierrick Romero : 06 79 16 10 18

DATE	LIEU	DATE	LIEU
10/1	La Chapelle des Fougeretz	13/6	Trimer
24/1	Cardroc	27/6	Hédé
7/2	Combourg	5/9	Québriac
21/2	Dingé	19/9	Miniac sous Bécherel
7/3	Trévérien	3/10	Guipel
21/3	Gévezé	17/10	Longaulnay
4/4	Miniac sous Bécherel	31/10	Hédé
18/4	Cardroc	14/11	Romillé
2/5	Romillé	28/11	La Chapelle aux Filtzméens
16/5	Longaulnay	12/12	Melesse
30/5	Langan		

## Rando MARCHÉ SOUTENUE



15 à 25 km

Le Jeudi à 8h30  
SEMAINES IMPAIRES  
Marcheurs confirmés

Contact : Alain Thouanel : 02 99 45 85 67

Tous les départs se font du  
Parking de l'église à Saint Briec des Iffs  
Arrivée 10 mn avant les heures indiquées

### Le parfait Randonneur

- Porte de bonnes chaussures, et des vêtements peu fragiles.*
- Connaît, aime et respecte la nature et le monde rural.*
- Écoute la nature, pas de cris ni de transistors.*
- Ne souille pas la nature : ce n'est pas une poubelle; remporte ses déchets.*
- Ne casse pas les branches, respecte les jeunes plantes.*
- Admire les fleurs, et plantes sauvages; ne les cueille pas.*
- Observe les animaux, mais ne les dérange pas.*
- N'effraie pas les troupeaux, referme les portes des clôtures.*
- Attention au feu, à la cigarette ou à l'allumette mal éteinte.*
- Reste sur le sentier; ne piétine ni sous-bois, ni cultures.*

Association  
Chemins  
et Nature  
St Briec des Iffs




# RANDOS PEDESTRES 2017

## Rando FAMILLE

2ème dimanche du mois

DATE	LIEU	DISTANCE	DEPART
15/1	Les Iffs	7.5 km	14h
12/2	Hédé-Bazouges	9 km	13h30
12/3	Cherrueix	13 km	9h
9/4	Bréal s/s Montfort	15. km	9h
14/5	Baillé	15 km	9h
2au5 juin	W.E St Calais du Désert		réservation
9/7	Dinard	12 km	9h
10/9	Trélivan	12 km	9h
8/10	Bazouges la Pérouse	16.5 km	9h
18/11	Cardroc + A.G	8.6 km	13h30
10/12	Dinan	11 km	9h

*Un randonneur ne laisse derrière lui que des sourires*



*La randonnée en toute convivialité*  
Vous êtes intéressés ? N'hésitez pas à venir essayer !

Participation 2€ pour les non adhérents

Informations et contacts :

Téléphone : Catherine Romero 02 99 45 81 49  
07 89 58 77 79  
Annick Thouanel 02 99 45 85 67

Mail: [cheminsetnature@free.fr](mailto:cheminsetnature@free.fr)  
Site internet: <http://cheminsetnature.free.fr>

Cotisation annuelle:  
Individuelle: 7.50 €  
Familiale: 15 €

Chaque adhérent randonne sous sa propre responsabilité civile

## Rando OXYGENE

Dernier dimanche de chaque mois  
Le matin

DATE	LIEU	DISTANCE	DEPART
29/1	Hédé/Bazouges	8km ±	9h
26/2	St Germain sur Ille	8km ±	9h
26/3	St Médard sur Ille	8km ±	9h
30/4	Hédé/Tinténiac	8km ±	9h
21/5	St Domineuc	8km ±	9h
25/6	La Chapelle aux Filtzméens	8km ±	9h
24/9	Tinténiac/Québriac	8km ±	9h
29/10	Montreuil sur Ille	8km ±	9h

*2h00 maximum de marche*