



PROGRAMME

RANDONNEES ACCOMPAGNEES*

Saison 2022

Chemins, allées forestières, petites routes de campagne... Randonnons ensemble pour découvrir les richesses patrimoniales et naturelles d'Orbec et ses environs.



Édité le 22/03/2022

SERVICE ANIMATION - VILLE D'ORBEC

Place Foch
14290 ORBEC



Téléphone : 02 31 61 12 35
Portable : 06 60 35 05 03
Courrier : secretariat@orbec.fr

* selon protocole sanitaire en vigueur

LES RANDONNÉES EN SOIRÉE

Randonnées d'une dizaine de kilomètres accompagnées. Dégustation de produits locaux en fin de randonnée (cidre, spécialité locale...). Pour celle prévue en août prévoir la lampe de poche. **Réservation obligatoire** - 20 pers. max.

LES RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES

Randonnées de 10-12 km pour découvrir les chemins et sentiers aux alentours d'Orbec. Une autre façon de connaître et découvrir la région. Rythme de 4-5 km/h. environ.
Sortie de 2h30 à 3h minimum.

Réservation conseillée mais non obligatoire **20 pers. max.**

Prévoyez votre bouteille d'eau et votre encas !

Dimanche 10 avril	Randonnée accompagnée Départ : Parking parc de loisirs Orbec	10 - 12 km 9h15 Gratuit
Dimanche 24 avril	Randonnée accompagnée Départ : parking salle des fêtes René DOAT La Vespière	10 - 12 km 9h15 Gratuit
Vendredi 6 mai	Randonnée en soirée Départ : Mairie de La Folletière-Abenon <u>Sur réservation</u>	10 km 20h 4 €
Dimanche 22 mai	Randonnée accompagnée Départ : Mairie de la Chapelle-Yvon	10 - 12 km 9h15 Gratuit
Dimanche 12 juin	Randonnée accompagnée Départ : Mairie de Tordouet	10 - 12 km 9h15 Gratuit
Vendredi 17 juin	Randonnée en soirée Départ : mairie de St-Jean-du-Thenney <u>Sur réservation</u>	10 km 20h 4 €
Dimanche 3 juillet	Randonnée accompagnée Départ : Mairie de la Chapelle-Gauthier	10 - 12 km 9h15 Gratuit
Dimanche 24 juillet	Randonnée accompagnée Départ : Mairie de Friardel	10 - 12 km 9h15 Gratuit

Vendredi 29 juillet	Randonnée en soirée Départ : Mairie de La Vespière <u>Sur réservation</u>	10 km 20h 4 €
Vendredi 5 août	Randonnée en soirée Départ : Église de Préaux-Saint-Sébastien <u>Sur réservation</u>	10 km 20h 4 €
Dimanche 7 août	Randonnée accompagnée Départ : Mairie de Cernay	10 - 12 km 9h15 Gratuit

Ces deux randonnées estivales en soirée nous mèneront dans une ferme locale à la découverte de nos agriculteurs pour un échange convivial et instructif. Prévoir votre pique-nique.

Mercredi 20 juillet	Randonnée en famille Départ : La Vespière (à définir) <u>Sur réservation</u>	10 - 12 km 18h 2 €
Mercredi 10 août	Randonnée en famille Départ : Orbec (à définir) <u>Sur réservation</u>	10 - 12 km 18h 2 €

Dimanche 4 septembre	Randonnée à la journée Départ : église de St-Martin-de-Bienfaite prévoir votre pique-nique, on se charge du dessert ! <u>Sur réservation</u>	20/25 km 9h00 5 €
----------------------	--	-------------------------

CONDITIONS DE PARTICIPATION AUX SORTIES



- Respecter l'obligation d'inscription quand celle-ci est mentionnée
- Être correctement chaussée (ballerines, sandales, tongs ne sont pas acceptées)
- Chiens admis uniquement si tenus en laisse
- Informer l'animatrice avant le départ de la randonnée de toute info utile sur votre état de santé (maladie cardio-vasculaire, asthme...). Donnée en toute discrétion, cette information peut sauver la vie.
- Le programme précise l'heure de départ, merci d'arriver 5 à 10 min. avant cet horaire.
- Les randonnées ont lieu même en cas de pluie, prévoir votre équipement en conséquence.
- Les randonnées peuvent être annulées si moins de 4 personnes au départ et sont annulées en cas d'alerte météo (vigilance, orange, etc.).



Ensemble, reboisons les forêts normandes

Lanquetot poursuit son engagement en finançant des projets de reboisement en Normandie.

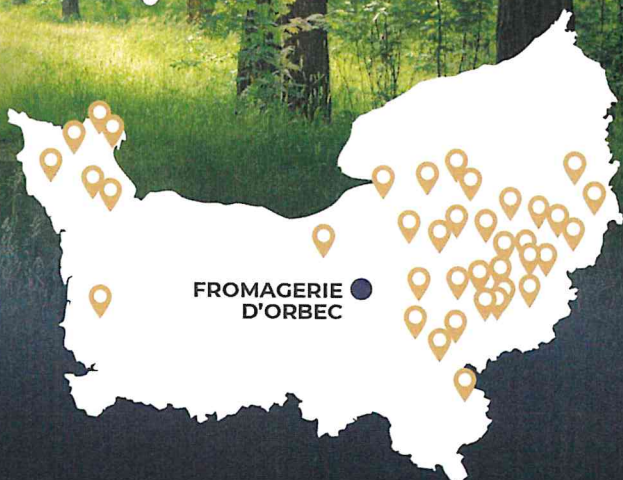
150 000 nouveaux arbres seront plantés en 2022, soit un total de 520 000 arbres depuis 2019 !

En 2022, pour 1 camembert Lanquetot acheté, 0,30€ sont reversés aux pépinières Naudet pour financer 30 à 50% du coût d'un arbre en Normandie (le complément étant financé par le propriétaire forestier), et ainsi replanter des forêts qui ont subi des dégâts mais aussi implanter de nouvelles forêts.

 Les points indiqués sur la carte correspondent aux plantations déjà réalisées.

Pour en savoir plus :
www.lanquetot.fr

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr



Crédits Photo : Méraillies, Shutterstock, Photos non contractuelles, Société Fromagerie d'Orbec - 14290 ORBEC - RCS Lisieux 403 106 800

Les règles de l'éco-citoyen randonneur

- *Penser à ramasser vos déchets
- *Penser à interroger la météo avant le départ
- *se chauffer et s'habiller correctement
- *penser à signaler les problèmes de balisage ou d'entretien des chemins
- *Cavaliers, cyclistes, randonneurs, chasseurs, quads...ayez le sens civique. Les chemins sont l'affaire de tous !
- *En cas de passage par des herbages ou des cultures, veillez à respecter la fermeture des barrières et les plantations.