

Bienvenue en Grand Orb

Cette année, c'est dans le très beau village de Lunas que les randonneurs sont attendus.

Des circuits tous niveaux (familial à expérimenté) ont été sélectionnés pour leurs attraits paysagers et patrimoniaux : points de vue, paysages contrastés des terres rouges aux forêts des monts d'Orb, sites classés à l'image du château de Dio ou de l'Abbaye de Joncels...

Vous pourrez découvrir l'ensemble des **activités de la FFRandonnée** : Rando Challenge® Découverte (épreuve ludique destinée en particulier aux familles), initiation à la marche nordique et au BungyPump, Rando Santé® encadrée.

Cette journée vous donnera un aperçu de l'étendue du pôle de sports de pleine nature de ce territoire qui offre 500 km de sentiers de randonnée, 220 km de circuits VTT labélisés et 230 km de parcours permanents de Trail.

Vous serez accueillis à la **Base de loisirs de la Prade**, espace multi activités de la communauté de communes Grand Orb, qui propose en été

un Parc aquatique ludique et apaisant au cœur de la nature.

De **nombreuses animations** rythmeront la journée : marché de producteurs, animation musicale, bus numérique et conseils sur l'application MaRando®, activité d'éducation à l'environnement...

Possibilité de restauration et buvette sur place.

Opération
Banque Alimentaire
de l'Hérault

5 200 millions de repas distribués en 2022

Déposez vos dons alimentaires dans les bacs prévus à cet effet à proximité de l'inscription.

Création : I.D. Oh! - Tél. : 07 82 12 54 81 - Impression Imp'Act - Photos : ©Oliver Octobre - Ne pas jeter sur la voie publique



- > Circuits tous niveaux
- > Nombreuses activités FFRandonnée
- > Restauration et animations
- > Accueil à la Base de loisirs de la Prade

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Hérault



Service Public Occitanie Transports, liO, Occitanie, SNCF, Fédération Départementale des Chasseurs de l'Hérault, Eau Thermale Avène, Office National des Forêts, France Bleu Hérault, la Gazette, CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL agit naturellement pour votre santé THERMES DE LAMALOU-LES-BAINS, La Mêlée, Parc naturel régional du Haut-Languedoc

Grand Orb COMMUNAUTÉ DE COMMUNES EN LANGUEDOC, Lunas Cœur, Pays de la verdure, Grand Orb TOURISME GO!, Département Hérault, Sport Hérault

Fête départementale DE LA Randonnée LUNAS pedestre

> A partir de 7h

Café d'accueil à la base de loisirs de la Prade

> 7h30 / 10h30

Départs en fonction du circuit sélectionné
Sur place : Restauration, buvette, marché de producteurs, animations, stand d'éducation à l'environnement

> 11h / 14h

Initiation marche nordique et BungyPump

Séance d'1h. Places limitées à 20 personnes
Rendez-vous devant le stand du Comité

> 14h30 - Visites guidées du village

> 16h - Prises de paroles et verre de l'amitié

Lieu de rendez-vous

Lunas, Base de loisirs de la Prade (parking à proximité)



Comment venir ?

Plus d'infos sur le site :
www.grandorb.fr/Sortir/BaseDeLoisirs.html

Nouveauté :

Le Train évènementiel

(Béziers-Lunas), destination la Base de loisirs de la Prade, avec arrêts à Magalas et à Bédarieux.

Se renseigner sur : www.ter.sncf.com/occitanie/decouvrir/participer-a-un-evenement

Tarif : 2€ aller-retour en train

Nombre de places limité



Tarifs

> Adulte non licencié : 15€

> Adulte licencié

FFRandonnée : 5€

> Enfant jusqu'à 15 ans : Gratuit

Règlement et Inscription

Règlement de la manifestation et réservation en ligne obligatoire **avant le samedi 7 octobre** sur herault.ffrandonnee.fr ou grâce à ce QRCode :



Nombre de places limité

Renseignements :



Hérault

FFRandonnée Hérault

Tél : 04 67 67 41 15

Site : herault.ffrandonnee.fr

Mail : contact@ffrandonnee34.fr



Office de Tourisme Grand Orb

Tél : 04 67 23 76 67

Mail : lunas@tourisme-grandorb.fr

Site : tourisme.grandorb.fr

Présentation des circuits

Circuit Rando Santé®

Offrez la randonnée à votre santé !

> 5 km / 50m D+ / Départ 10h (groupe 20 pers.)

Cette fête nous permet d'offrir un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées (intensité modérée) à des personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées, mais capables de se déplacer.

Circuit Rando Challenge® Découverte

Epreuve ludique et accessible à tous.

En suivant l'itinéraire, votre mission sera d'une part de retrouver des bornes et de les repositionner sur votre carte et d'autre part de répondre à des affirmations à choix multiples.

> 8,3 km / 327 m D+ / Indice IBP 40 / **Balisage Vert**
3h environ / Départ entre 10h et 10h30

Circuit familial

> 10,2 km / 397 m D+ / Indice IBP 42 / **Balisage Bleu**
3h30 environ / Départ entre 9h30 et 10h00

Circuit randonneur

> 13,5 km / 430 m D+ / Indice IBP 54 / **Balisage Jaune**
4h30 environ / Départ entre 9h et 9h30

Circuit bon randonneur

> 19 km / 702 m D+ / Indice IBP 78 / **Balisage Orange**
6h environ / Départ entre 8h30 et 9h

Circuit Randonneur expérimenté

> 27 km / 855 m D+ / Indice IBP 94 / **Balisage Violet**
Hérault Sport / 7h30 environ / Départ entre 8h et 8h30

Manifestation Eco-Responsable

Préserver les sites de pratiques, privilégier la gestion numérique, limiter les transports et déplacements, participer à la promotion des produits locaux, intégrer la démarche « zéro déchet ». la FFRandonnée met en place des mesures concrètes lors de cette manifestation, afin de maîtriser l'impact sur l'environnement ».

Randonner avec mon smartphone

Hérault Sport vous accompagne dans la découverte de l'application **MaRando®** créée par la FFRandonnée.

Vous pourrez partir sur les sentiers en toute sécurité.

