



SORTIE D'AUTOMNE
du vendredi 31/10/14 au lundi 3/11/14
MARSEILLE ET SES CALANQUES



Ronde des vignes : 14 km - dénivelé 300m
7,20 km sur route et 6,80 sur chemins
Roquefort trail : 28,5 km - dénivelé 1000 m
3,5 km sur route et 25 km sur chemins

Randonnée et/ou marche nordique : distance non

connue

Dégustation de vins et de fromages sur le parcours !

JOUR 1 : Vendredi 31 octobre 2014 — départ à minuit (en autobus)
Arrêt petit déjeuner en cours de route (à votre charge)
9H00 : MARSEILLE – visite guidée du MUCEM
Déjeuner dans une brasserie marseillaise
Après-midi : le quartier du panier et Notre Dame de la Garde
Installation à l'hôtel – dîner. <http://www.hotel-masdeletoile.com/>

Déjeuner : Club House Vieux Port
Buffet à volonté – boissons comprises

Dîner : à l'hôtel
Papeton de légumes de saison
Filet de loup de Méditerranée beurre blanc à l'anis et pommes de terre
Crème caramel à la vanille

JOUR 2 : Samedi 1^{er} novembre 2014

Après le petit déjeuner, marche dans les calanques
Pique – nique ou repas à Cassis (selon la météo)
(prévoir un sac à dos, bonnes chaussures, drap de plage pour les plus courageux !)
Retrait des dossards à Roquefort la Bedoule
Installation à l'hôtel – pasta party <http://www.hotel-masdeletoile.com/>

Déjeuner :
Selon la météo : pique nique dans les calanques ou repas à Cassis

Dîner : à l'hôtel
Pasta party – salade de fruits frais.

JOUR 3 : Dimanche 2 novembre 2014

Après le petit déjeuner, transfert à Roquefort la Bedoule
Repas servi par les organisateurs
14h30 Départ en bus pour Châteauneuf en Isère
Hôtel avec piscine intérieure, espace aquarelaxant, hamman et sauna.
Installation à l'hôtel – dîner dansant
<http://www.mmv.fr/domaine-du-lac-chateauneuf-sur-isere.html>

Déjeuner :
A l'issue de la course, à Roquefort la Bedoule, repas servi par les organisateurs

Dîner dansant à l'hôtel
Menu du terroir

JOUR 4 : Lundi 3 novembre 2014

Après le petit déjeuner, retour Alsace
Arrêt déjeuner dans une ferme auberge en Bresse

Retour à Sélestat prévu pour 19 heures.

Déjeuner : Ferme auberge Geruge
<http://la-grange-rouge.com/>
Apéritif : vin d'épine noire – Salade comtoise – carré de porc de la ferme et son accompagnement – vacherin maison et son coulis – ¼ vin - café -
Dîner :
A dénicher dans votre frigo !

Prix par personne pour le séjour 4 jours – 3 nuits : 270.00 €

Ce tarif comprend : l'hébergement en chambre double, du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 4, boissons comprises, les entrées et les visites mentionnées au programme, le pourboire du chauffeur.

Le coût du car est pris en charge par l'association

Ce tarif ne comprend pas : les boissons personnelles, le petit déjeuner du jour 1, le tarif du dossard

Inscription avant le 20 février 2014, dans la limite des 50 places disponibles dans le bus

