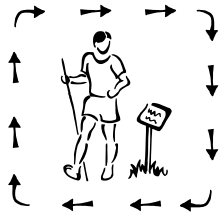


RANDONNEES PEDESTRES

AGOPOP Maison Des Habitants 30 Rue Pr Beaudoin VILLARD DE LANS : 04 76 95 11 38



Mois de: **octobre 2024**

Réunion planning vendredi 25 octobre 2024 19H

NB : n'oubliez pas votre carte d'adhérent AGOPOP+FFRP



Utilisez les conseils du groupe pour choisir votre randonnée,
puis inscrivez vous auprès de l'animateur au plus tard
la veille de la randonnée avant 18H.

Date	Destination	Animateur	R	Cotation			Parking
				FFR			Heure de départ
M 01/10							
J 03/10	Pas de l'Allier 600m 12km	Joelle Peugeot 06 89 95 01 28	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
S 05/10	La Corriere Col de la Ruchere Notre dame de Casalibus 650m 11,7km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	4	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
L07/10+ M08 /10	Dome du Glandasse avec nuit 1200m 7km 300m 11km	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	4	3	Agopop H LansDonat H
J 10/10	La Molière 530m 12,5km	Maclou Viot 06 43 82 49 34	2	4	4	4	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
D 13/10	Route des fontaines 365m 13,3km	Christian Bouvier 06 75 88 44 18	1	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 8H45
M 15/10	Boucle Petouze - Le Faz 300m 12km	Suzanne Gauthier 06 70 30 03 67	2	2	2	2	Agopop 8H LansDonat 7H45
J 17/10	Gresse les Rochers du Baconnet 760m 14km	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	2	4	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
D 20/10	Pas des Voûtes et Pas de l'Allier 560m 10,7km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	4	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
M 22/10	Les Coulmes Patente 470m 16km	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	4	3	3	Agopop 8H15 LansDonat 8H
J 24/10	A définir	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2				Agopop LansDonat
D 27/10	Grand Pot 565m 13,3km	Christian Bouvier 06 75 88 44 18	1	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 8H45
M 29/10	Pic St Michel Combe Ousiere 580m 10km	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	4	4	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
J 31/10	Pas de Bouvaret et Pas de la Pierre 900m 14km	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15

Nos conseils pour que le groupe profite d'une agréable sortie

Utiliser la colonne R et la cotation de la Fédération française de randonnées afin de choisir des randonnées correspondant à vos souhaits et à votre niveau :

<https://www2.ffrandonnee.fr/data/CMS/files/randonnee/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf>

Colonne R: Rythme défini par l'animateur

- 1 marche lente 2 km/h si pente inférieure à 8% - dénivelé environ 200m/h si pente supérieure à + 8%
- 2 marche moyenne 3.5 km/h si pente inférieure à 8% - dénivelé environ 350m/h si pente supérieure à + 8%
- 3 marche soutenue 6 km/h si pente inférieure à 8% - dénivelé environ 450m/h si pente supérieure à + 8%

« Pour nous tous, amis(es) de RANDONNEES:

Quelques petits mémos essentiels pour que la CHANCE de pouvoir partir en rando de groupe reste un temps rigolo.

AVANT DE PARTIR :

Tu t'assureras d'avoir en plus de ta licence, ton équipement de marche adaptée à la situation, ton PORTABLE avec au moins 3 Nos de participants du jour dont l'accompagnateur(trice).

EN ROUTE !

Si tu as trop... chaud ou la vessie en trémolos, alors ton sac à dos ou tes bâtons tu poseras, bien en vue, sur le sentier en prévenant le marcheur le plus proche...

SI TON PAS ce jour-là est léger et guilleret, alors tu seras le premier et tu laisseras vagabonder tes pensées sans avoir à parlerOUI MAIS...

à chaque bifurcation matérialisée ou NON par un panneau, tu attendras ton groupe.

SI TON PAS ce jour-là est rendu pesant par quelques maux récalcitrantsalors tu seras le dernier....et tu pourras aussi laisser vagabonder tes pensées....

OUI MAIS....tu sais qu'à la prochaine bifurcation ton groupe sera bien évidemment là....avec fruits secs, gâteries maison rivalisant d'inventions et ...c'est là aussi, amis de Randoque se vit cette discrète alchimie qui nous enhardit et quelque peu nous guérit....

A SON RETOUR EN CAS D'ACCIDENT l'animateur n'oubliera pas de rédiger un petit rapport pour informer l'Agopop et Jean Marc Moulin,

et si nécessaire le(a) blessé(e) réalisera une déclaration d'accident sur le site:

<https://www.ffrandonnee.fr/adherer/la-licence-federale/licence-que-faire-en-cas-de-sinistre#>

ALORS à bientôt pour la prochaine rando 😊😊