RANDONNEES PEDESTRES

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



Réunion planning vendredi 29 novembre 2024 18H

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		Cotation			Parking
			R	FFR		2	Heure de départ
D 03/11	La Correrie par le col de la Ruchère 610m 9,7km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 7H45 LansDonat 8H
M 05/11	Gresse les Rochers du Baconnet 760m 14km	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98 Maclou	2	4	3	3	Agopop 7H30 LansDonat 7H45
J 07/11	La meulière des dauphins départ St Egreve 900m13km	Marie Noelle Arnol 06 81 60 04 46	2	4	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
D10/11	Pas de l'Allier et Petite Cournouze 375m 8,2km	Christian Bouvier 06 75 88 44 18	1	2	3	3	Agopop 9H LansDonat 8H45
M 12/11	La Roche du Mas 430m 14km	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
J /14/11	Le Senepy 600m 14km	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	3	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
D 17/11	La Conversaria - Col de l'Arc 810m 9,3km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	4	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
M 19/11	Pinea + Charman som 600m 12,5km	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	3	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
J 21/11	Engins- La Molière 800m 14km	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
D 24/11	Le but de Neve, départ du col de St Alexis 450m 8km	Christian Bouvier 06 75 88 44 18	1	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 8H45
M 26/11	Corrençon => Pas de St Martin 625 m 14 km	Maclou Viot 06 43 82 49 34	2	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
J 28/11	Engins - Ferme Durand - St- Nizier 400m - 14km	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	2	3	3	3	Agopop 9H LansDonat 8H45
D 01/12							

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

- 2 km/h si pente inférieure à 8% dénivelé environ 200m/h si pente supérieure à +8% - 1 marche lente
- 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-casde-sinistre#

ALORS à bientôt pour la prochaine rando

