

RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **janvier 2025**

Réunion planning vendredi 31 janvier 2025 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	R	Cotation			Parking
				FFR			Heure de départ
D 12/01	Croix de Jaume départ du Col de la Croix Perrin 240m-5km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	3	3	3	Agopop 12H30 LansDonat 12H45
M 14/01	But de l'Aiglette 400m 10km	Joelle Peugeot 06 89 95 42 22	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
J 16/01	Tour du Palais et du rocher de chateau Vert 400m 10km	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	3	3	3	Agopop 9H00 LansDonat 9H15
D 19/01							
M 21/01	Herbouilly - Roybon 520m 12km	Maclou Viot 06 43 82 49 34	2	3	3	3	Agopop 8H45 LansDonat 8H30
J 23/01	Pas de l'Allier et pas de la Chamate 700m 15km	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	4	3	3	Agopop 8H00 LansDonat 8H15
D 26/01	Mont Rachais par la Bastille et Mont Jalla 865m 15,8km	Yves Bayon 06 28 79 15 34	2	4	3	3	Agopop 8H LansDonat 8H15
M 28/01	La Buffe - La Sure 600m 9km	Muriel Frier-Gouron 06 78 96 81 82	2	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H45
J 30/01	Tête Chevaliere au départ de Gresse 900m 12km	Jacques Louvet 06 20 34 55 22	2	4	4	3	Agopop 7H LansDonat 7H15
J 30/01	A définir si Tête chevalière est reportée	Mych Lallier 06 60 33 48 16					
V 14/03	Pour info recherche de lieu pour la nocturne	Maclou Viot 06 43 82 49 34					

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 😊😊