

FEPOndres. Section Randonnée

INFORMATIONS ET CONSEILS.

Randonnées le lundi dans le pays basque entre 10 et 15km et d'un dénivelé entre 400 et 800m

DEPART :

Rassemblement à 8h45 sur le parking devant le foyer d'ONDRES pour un départ à 9h. Horaire pouvant être modifié. Inscription auprès du guide et organisation du covoiturage. L'heure de retour à ONDRES est très variable et ne peut être indiquée. Il est vivement conseillé de ne pas prendre de rendez-vous ce jour là.

L'animateur peut modifier ou annuler la randonnée suivant les conditions atmosphériques, le faible nombre de participants ou pour tout autre motif.

TRANSPORT :

Les moyens utilisés pour se rendre du lieu de RDV au lieu de départ de la randonnée restent à la charge de chacun et sous leur responsabilité.

Le tarif du covoiturage est fixé sur la base de 0,20 € le km (hors péage autoroute) à partager entre tous les passagers du véhicule. Exemple : pour une randonnée dont le point de départ se situe à 40 kms d'ONDRES (80 kms aller-retour) le transport revient à 16€ par voiture. Pour une voiture transportant 4 personnes le tarif sera de 4 € par personne. A rajouter éventuellement le péage de l'autoroute (divisé par 4).

ALIMENTATION :

En cas pour la pause, pique-nique de midi à prévoir, sauf information particulière, réserve d'eau suffisante.

EQUIPEMENT :

Sac à dos confortable et bien équilibré, bâtons de randonnée conseillés, chaussures de randonnées obligatoires (avec tiges), vêtements en fonction de la saison. (Poncho en permanence dans le sac).

Procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie, elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux quand nous sommes en Espagne.

CONSIGNES DE MARCHE ET SECURITE :

Avant le départ de la randonnée l'animateur rappelle les consignes de marche et de sécurité, désigne le serre-file.

En circonstances particulières (en cas d'orage, de franchissement de ruisseau, de zone de chute de pierres, obstacles et de voies à grandes circulation) l'animateur reste le patron du groupe. La décision appartient aux animateurs et à eux seul. Ils peuvent renoncer ou revoir le projet initial à la baisse, pour garantir la sécurité du groupe.

Le rythme est donné par l'animateur responsable de la sortie et c'est lui également qui fixe les pauses (pauses régulières, en fonction des difficultés).

Lors des arrêts, les premiers arrivés laisseront les derniers se reposer avant de repartir même si la pause semble trop longue. Notre allure moyenne varie selon le type de randonnée et selon les difficultés rencontrées.

Consultation rapide du groupe en fin de randonnée, de ce qui a été positif et quelquefois négatif.

Les informations concernant la randonnée peuvent être obtenues auprès du guide-animateur responsable de la sortie.

Coordonnées des guides-animateurs:

Responsable: BATHELIER Sylvie : 06.70.80.09.34 / 05.59.50.01.18 sylvie.bathelier@orange.fr

BELLEGARDE Elisabeth : 05.59.45.20.32 gerard.bellegarde@orange.fr

CASAUX Nicole: 07.70.03.80.56 niccas64@gmail.com

CAZADIEUX Jean Pierre : 06.83.10.82.53 mounette1981@live.fr

LOUMAGNE Jean Claude: 06.84.56.93.00 / 05.59.45.26.45 jeanclaude.loumagne@orange.fr

RICHARD Michel : 06.60.52.42.91 / 05.59.45.34.24 mmicrich@aol.com

ROGUES Gilbert : 06.03.94.06.04 / 05.59.45.28.33 rogues.gilbert@neuf.fr