

La section randonnée pédestre propose de septembre à juin :

- 1) des randonnées hebdomadaires en ½ journée le mardi après-midi
- 2) des randonnées hebdomadaires à la journée le jeudi
- 3) des séjours si un personnel encadrant disponible
- 4) des activités du Comité du Sport en Milieu Rural (CDSMR)
- 5) des moments de convivialité (voir galette des rois, crêpes chandeleur).

Les randos à la ½ journée le mardi après-midi avec 2 groupes de niveau. Départ de l'Espace d'Animation à 13h15 (horaire d'hiver) ou 13h30 (horaire d'été).

Groupe 1 : rythme soutenu, dénivelé et kilométrage plus importants pour randonneurs entraînés.

Groupe 2 : niveau plus modeste et moins exigeant lors des sorties.

L'adhérent peut alterner d'un groupe à l'autre selon ses capacités et ses choix.

Les randos à la journée : chaque jeudi suivant un programme établi par semestre (chacun prévoit son pique-nique).

Le CDSMR, auquel est affilié le Foyer Rural propose des séjours rando, raquette, découverte d'autres sports.

Covoiturage : 7 centimes du km par passager, arrondi à l'euro le plus près.

À la journée la somme à remettre au chauffeur est indiquée dans le message envoyé quelques jours avant, avec les indications de distance, dénivelé, heure de départ, etc...

Équipements : chaque randonneur aura son équipement adapté : chaussures, bâtons, gourde, cape de pluie.

Organisation : Accompagnateurs ou animateurs ayant reçu une formation diplômante.

Actuellement : Suzanne, Maryse, Jean-Louis (?), Aimé, Jean-Paul, Maurice, Denis, Didier, Catherine, Gérard et Roger.

Le ou les animateurs désignés pour chaque rando sont responsables du parcours et de la sécurité. Ils sont les seuls habilités à donner les consignes.

Comment adhérer à la section :

Tout d'abord prendre contact avec le responsable ou son suppléant.

Pour les nouveaux membres un certificat médical portant précisément la mention « randonnée pédestre » sans aucune contre-indication est obligatoire.

Pour renouvellement de licence annuelle, fournir soit l'attestation médicale de santé ou un certificat médical

Prise de la carte d'adhésion obligatoire au Foyer Rural (40 euros en 2023-2024).

Une cotisation annuelle de 10 euros est exigée de chaque adhérent pour la section.

Aimé Gagnon

07-89-05-97-21

responsable section rando pédestre

Myriam Colomb

06-60-24-93-59

secrétaire section rendu

Marie-Claude Achette

06-62-69-13-54

trésorière section rendu

Adresse mail de la section : rando@foyer-rural-allan.fr ou randoallan@orange.fr

RandoAllan										
Calendrier 2ème semestre 2023						Sorties du jeudi				
Dates	Heure départ	Lieu	Nom de la rando	Distance parcours	Dénivelé	Animateur	Déplacement Aller	Prix A/R	Observations	
07-sept	8h	La Bastide-de-Virac (07)	Sentier des Gorges de l'Ardèche	14	530	Aimé	60	9	Visorando.. par temps sec	
14-sept	8h	Gigors et Lozeron (26)	Gigors et Lozeron	17	797	Catherine	51	8	Ascension du rocher de Saint-Sulpicière et le tour du Mont Saint-Pancrace	
21-sept	8h30	Vercheny (26)	Crêtes du Grand Barry-Gaudichart au départ de Vercheny-le-Temple	17	744	Roger	58	9	A faire en sens inverse	
28-sept	9h	Venterol (26)	La montagne des Vaux	14	700	Gérard	40	6		
05-oct	8h	Marnagnac (26)	Col de Vassieux	10	851	Catherine	77	11		
12-oct	8h30	Montclus (30)	Circuit de la Dent du Serret	19	562	Roger	52	8	Hors saison estives car Patous	
12-oct										Sortie d'automne FNSMR
13-oct										
Assemblée Générale Section Randonnée et Marche Nordique										
19-oct	8h	Lussas (07)	Le Canyon de la Louyre	15	450	Aimé	50	7		Oppidum romain
26-oct	8h	Saint Léger du ventoux (84)	La montagne de Bluye	18	796	Gérard	75	11		
02-nov	8h	Saillans jusqu'au Pas de la Bernade (26)	Tour de Chabrier	14	804	Catherine	52	8		
09-nov	8h	Le Poet Laval (26)	Le trou du furet et la montagne de Serre Gros	13	813	Gérard	24	4		
16-nov	8h	Chastel-Arnaud (26)	Montagne de Faraud et Chapelle des Sadous	16	849	Roger	59	9		
23-nov	8h	Dunières sur Eyrieux (07)	Le circuit du Doulet	18	783	Gérard	56	8		
30-nov	8h	Crupies (26)	Col Soubeyrand par Tire-Corde et retour par la Viale	15	711	Catherine	50	7	Hors saison estives car Patous	
07-déc	8h30	Veyras (07)	Le Sommet de la montagne de Charray au départ de Veyras	15	552	Roger	54	8		
14-déc	8h	Bégude de Mazenc (26)	Les Chatelards	20	616	Gérard	16	3		
21-déc	8h	Mormoiron (84)	Les Ocres de Mormoiron	14	340	Aimé	83	12		