

RANDONNEES PEDESTRES

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



Mois de: **décembre 2022**



Réunion planning vendredi 6 janvier 18H30

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

Prévenez l'animateur de votre présence à la randonnée et appliquez les conseils du groupe.

Date	Destination	Animateur	Cotation			Parking
			FFR			
						Heure de départ
M29/11	Château Julien avec départ de Corrençon 650m 14km	Maclou Viot 06 43 82 49 33	4	3	3	Agopop 9H LansDonat 8H45
J01/12	Le peuil de Claix au départ de St Nizier 600m 16km	Jean Marc Moulin 06 78 13 31 67	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H40
D03/12						
M 06/12	Les fontaines ardentes du GUA	Michele Lallier 06 60 33 48 17	1			
J 08/12	Reconnaissance Vercouline Autrans 750m 16km	Joelle Peugeot 06 89 95 42 23	4	3	3	Agopop 8H30 LansDonat8H40
D 11/12						
M 13/12	Reconnais. petiteVercouline Autrans 340m 11,5km	Joelle Peugeot 06 89 95 42 23	3	3	3	Agopop 9H LansDonat9H10
J 15/12	Darbounouse 422m 17km	Emmanuelle Secouard 06 12 09 20 98	4	3	3	Agopop 8H LansDonat7H45
D 20/12						
M 22/12	Fond d'Urle 588m 11,5km	Maclou Viot 06 43 82 49 33	3	3	3	Agopop 8H30 LansDonat 8H15
	Vacances de fin d'année					
J 05/01	Tour du Plateau de Sornin 700m 10km	Annie Rayrat 06 31 36 11 92	4	4	3	Agopop 8H LansDonat 7H45
V 09/01	Planning de janvier suivi du Tirage des rois à définir	Arlette Pfeffer 07 80 47 39 28				Planning 18h30 Tirage des rois

Niveau: 1 chemin accesible à tous; 2 peut présenter quelques difficultés (raideur, éboulis, vertige); 3 passage délicat sur l'itinéraire

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

Utiliser 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>

« **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 masque et gel ...

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.....

ALORS à bientôt pour la prochaine rando 😊😊