



RANDONNÉE PEDESTRE

Du jeudi et du dimanche

2023/2024

- **Sortie à la journée : hebdomadaire le jeudi, mensuelle le dimanche.**
- Horaires de départ et de retour variables. Randonnées proches ou plus lointain
- Remboursement à 0,40€ ou 0,35€ / km suivant le kilométrage.
- Destination et horaire diffusés par messagerie, le mardi pour la rando du jeudi, et dans la semaine pour celle du dimanche (dates de rando fixées à l'avance)
- Inscription obligatoire aux randonnées avec le lien Framadate : <https://framadate.org/f3SM5D62ixGBoreY>
- En cas de désistement après inscription, l'organisateur de la sortie doit être informé obligatoirement.
- Ce lien Framadate pour l'inscription ainsi que la fiche de présentation sont enregistrés sur le site de la GV Bernin, rubrique "Ma randonnée, Inscription et planning rando" : <https://gv-bernin.fr/inscription-et-planning-rando/>
- Lieu de rendez-vous : parking près du tennis couvert au Cube à Bernin ¼ h avant l'heure du départ indiquée sur la fiche. Stationnement en bas du parking par mesure de sécurité

Cotisation annuelle :

Adhésion : 3,5€ si Berninois ou 13,5€ si non Berninois. (0€ si déjà prise avec la section Gym)

Licence FFRando : Licence IRA : 29,25€ ou Licence IMPN : 41,30€

Activité rando du Jeudi : 29€

Activité rando du Dimanche : 23€

Matériel requis :

- **Chaussures de montagne**, à tige montante ou basse, et **bâtons de marche** obligatoires.
- **Chaussures de rechange.**
- **Sac à dos**, contenant **couverture de survie**, et **petite pharmacie** personnelle (paracétamol, pansements, etc...).
- **Fiche avec antécédents et traitement médical, numéro de licence et personne à prévenir en cas d'accident à mettre dans la poche supérieure de votre sac à dos.**
- **Vêtement de pluie** (goretex ou assimilé) + **polaire** ou pullover.
- **Couvre-chef, lunettes de soleil, gants, crème solaire.**
- **Gourde, pique-nique, vivres de course.** Gobelet (pour trinquer !).

Niveau requis:

Quatre groupes et niveaux de marche, mais le minimum de dénivelé requis du jeudi est de 450m pour les Patros, 600m pour les Pianos, 900m pour les Modérato, 1000m pour les Allegro et 800m pour le dimanche.

Encadrement:

Assuré par 11 animateurs bénévoles de randonnée diplômés

Responsable Rando : Carole Brun : brun.car@free.fr Tél : 06 62 52 10 16