



Activité sortie randonnée

Mille Club Galaxie Fontgève

- 1) Les sorties sont proposées sur des circuits balisés et répertoriés (Balirando, FFRP, département, communes, etc...) entre 7 et 12 km maximum dans un rayon d'environ 50 km autour de Clermont Ferrand pour les sorties à la ½ journée, et de circuits jusqu'à 17km pour les sorties à la journée.
- 2) Une sortie par semaine :
 - le vendredi après-midi. Rendez-vous à partir de 13h15 sur le passage jouxtant l'ancien Mille Club (face Intermarché Fontgève) pour un départ voiture à 13h30.
 - Une à deux fois par trimestre, des balades à la journée sont proposées, avec pique-nique tiré du sac, en complément de celles de l'après-midi. Rendez-vous au même endroit pour un départ aux environs de 9h30
 - Par mauvais temps les sorties sont annulées, les adhérents en sont informés par un courriel lorsque l'annulation peut-être anticipée avant l'heure du rendez-vous
- 3) Prévoir des chaussures de petites randonnées ou de bonnes baskets. Elles sont mises au départ de la balade et enlevées à l'arrivée avant le retour en voiture. Prévoir un sac dédié à ces chaussures (souvent très sales au retour) et une autre paire pour le voyage en voiture.
- 4) Un co-voiturage est organisé pour se rendre sur le lieu de départ de la balade. Les chauffeurs volontaires devront avoir une voiture assurée pour 5 personnes et en bon état de marche. Chaque participant (hors chauffeurs) donne 3 € par balade pour financer le co-voiturage (4 € pour les balades de journée). Prévoyez si possible d'avoir l'appoint, les animateurs n'ont pas de monnaie.

Les chauffeurs sont dédommagés pour les trajets effectués, à raison de 20 centimes d'euro le km parcouru.
- 5) Bonne humeur, détente et convivialité. L'esprit de compétition est banni. L'allure est adaptée pour rester groupé. Une pause goûter est souvent la bienvenue vers la mi-parcours.
- 6) Un affichage du circuit dans le hall d'entrée du Mille Club permet d'avoir les détails techniques (dénivelé, longueur, difficultés ...) Nous retrouvons ces fiches sur le site internet de l'association : milleclubgalaxiefontgève.fr.

Il est important pour chaque adhérent de vérifier le niveau de difficulté de la balade en rapport à sa condition physique afin de ne pas gêner la progression du groupe pour les balades classées "difficiles".
- 7) Seuls les adhérents inscrits à l'activité rando peuvent participer à ces sorties.

L'inscription au début de la saison est nécessaire, même pour 2 ou 3 sorties dans l'année.

Chaque participant effectue cette activité sous sa propre responsabilité.

Animation : Paola, Béa, Solange, Gaby, Jean-Paul, Louis-Pierre et Patrice, organisent les sorties à tour de rôle. Ils proposent des circuits préalablement étudiés.