



# Mille Club Galaxie Fontgèze

## Activité sortie randonnée

- 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.

Ne vous engager pas sur des rendez-vous en fin d'après-midi, nous ne pouvons garantir une heure de retour.

- 2) Une sortie par semaine :

- le vendredi après-midi. Rendez-vous à partir de 13h15 sur le passage jouxtant le jardin partagé (face passage piéton Intermarché Fontgèze) 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 9h00
- 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 3,50 € par balade pour financer le co-voiturage (5 € pour les balades de journée). Prévoyez si possible d'avoir l'appoint, les animateurs n'ont pas de monnaie.

Les chauffeurs sont dédommés pour les trajets effectués, à raison de 23 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 ...) Ces fiches sont également disponibles sur le site internet de l'association dans l'activité marche/rando: [milleclubgalaxiefontgieve.fr](http://milleclubgalaxiefontgieve.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.

- 7) Seuls les adhérents inscrits à l'activité rando peuvent participer à ces sorties. Les invités non adhérents au Mille Club ne seront pas admis

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 : Béatrice, Nicole, Paola, Solange, Jean-Paul et Louis-Pierre** organisent les sorties à tour de rôle. Ils proposent des circuits préalablement étudiés.