

## RANDONNEES PROGRAMMEES AU 3° TRIMESTRE

No	Date	Dénomination	Lieu	CF (* )	Responsable	Téléphone 04...	Départ	( Prévisions )		Clt
								Durée	Déniv	
R26	13-04	Le trou du météore	Faugères	*	Jean-Pierre Larue	67 73 97 87	Sab 8h Ag 8h15	4h 5h	300m 500m	B N
R27	20-04	Fondespierre	Castries	*	Guy Conq	67 86 38 83	Sab 8h Ag 8h15	3h30 4h30	200m 250m	B N
R28	27-04	Le mas de Larret	Le Coulet	*	Lucien Pierre	67 40 09 88	Sab 7h30 Ag 7h45	4h 4h30	400m 450m	N N+
R29	04-05	Les grandes bouissières	Saint Félix de Sorgues (12)	*	Pierre Canac	67 52 08 04	Sab 7h30 Ag 7h45	5h 5h30	450m 600m	N N+
R30	11-05	Vues sur le château de Malavielle	Octon	*	Jean-Pierre Larue	67 73 97 87	Sab 8h Ag 8h15	4h	200m	B
R31	18-05	Le lac d'Avène	Ceilhes et Recozels	*	Christine Viallat	67 65 91 58	Sab 7h30 Ag 7h45	5h	550m	N
R32	25-05	Le Saint Guiral (1)	Aigoual	*	Philippe Lainé	30 10 37 35	Sab 7h30 Casino 7h45	3h 4h30	200m 300m	B N
R33	01-06	Les crêtes des Alpilles	Saint Rémy de Provence		Françoise Houlès	67 86 32 36	Sab 7h30 Casino 7h45	5h 5h30	300m 400m	N N+
R34	08-06	Les gorges de Colombières	Caroux	*	Jean Ribel	67 72 46 83	Sab 7h30 Ag 7h45	4h30 5h30	600m 700m	N N+
R35	15-06	La résurgence de la Foux	Vissec	*	Michel Rico	67 79 02 02	Sab 7h30 Ag 7h45	3h	À détermi- ner	P/ B/ N

**(1) Pas de priorité d'inscription pour les Baladins !**

(\* Circuit fermé)

**INSCRIPTIONS:** par téléphone au **06 83 02 41 58**, le **LUNDI** précédant la sortie, entre **9h et 11h exclusivement**

Le jour de la randonnée, téléphone du groupe de **7h à 19h** (même N°)

**Réunion de concertation** le Mardi 22 Mai 2012 (9h : animateurs ; 11h : randonneurs)

**VOIR RECOMMANDATIONS AU VERSO**

## Quelques recommandations aux usagers

### I- Inscriptions

NB : le certificat médical est obligatoire (règlement médical de la F.F.R.S, chapitre II)

- 1- Uniquement **le lundi de 9h à 11h** par téléphone au n° **06 83 02 41 58**  
**Attention** : Quand il s'agit d'une **Balade** ou que **le même jour** sont prévus les niveaux **B et N**, les « **N** » **ne s'inscrivent qu'à partir de 10h**.
  - 2- Les sorties étant classées par niveau, il revient à chacun de s'assurer de ses **capacités d'adaptation** aux difficultés de ces différents niveaux.
  - 3- Les personnes inscrites ne pouvant participer à la randonnée doivent se désister **au plus tôt et ce avant jeudi 16h(même numéro sur le répondeur)**  
Le jour de la randonnée le n° 06.83.02.41.58 est accessible à partir de 7h.  
**N.B : Les personnes s'étant désistées le jeudi après 16h devront s'acquitter du prix du transport ( un ticket).**
  - 4- Les randonneurs n'ayant pu être inscrits le lundi matin ont la possibilité de téléphoner **le jeudi entre 17h et 18h** (même numéro) pour savoir s'ils peuvent disposer d'une place.
  - 5- Les marcheurs souhaitant avoir des informations sur le parcours et la carte IGN doivent **s'adresser au responsable de la randonnée**(n° de tél sur le programme trimestriel).
- N.B 1- En cas d'intempéries, **ne pas appeler**. Vous serez prévenus de l'annulation par mail ou par téléphone **le jeudi**.  
2- **Si vous changez de No de téléphone**, n'oubliez pas d'en informer le secrétariat de l'AMUCS.

### II- Déroulement

- 1- Sacs à dos et bâtons de marche doivent être rangés **dans la soute du car**.
- 2- Ne pas quitter son siège avant **l'arrêt complet du car**
- 3- Les passagers assis dans la moitié **avant** du car doivent sortir par la porte **avant**.
- 4- Pendant la marche, **ne pas dépasser le guide** ; toute personne qui s'écarte volontairement du groupe n'est plus sous la responsabilité de l'animateur et doit en assumer les conséquences.
- 5- Si on souhaite s'isoler, **laisser son sac bien en évidence** afin que le serre-.file puisse attendre.
- 6- Le coût du transport sera réglé dans le car au moyen de tickets achetés, par carnets de cinq, auprès des animateurs le jour de la sortie ou à la permanence du mardi (**paiement par chèque** au nom de l'A.M.U.C.S).

### III- Equipement

- 1- Se munir de : **chaussures de randonnée(obligatoires)**, protections contre la pluie, le vent, le froid et le soleil(**la météo peut varier brutalement en cours de journée**)
- 2- **Il est fortement recommandé de prévoir des chaussures de rechange** qui resteront dans la soute pendant la randonnée.
- 3- Chacun doit être pourvu des médicaments dont il peut avoir besoin.
- 4- Prendre dans son sac : carte vitale, attestation mutuelle, carte F.F.R.S, n° de téléphone de la personne à prévenir en cas de nécessité

