



Bienvenue

à la Section autonome de Randonnée
Amicale Laïque
Centre Social Culturel et Sportif

AL GOND RANDONNÉE

Avenue du Général-De-Gaulle

16160 Gond Pontouvre

www.randonneegalond.fr

randonneegalond@gmail.com

Contact : Didier NEBOUT 06.33.89.07.36

**Tarif du covoiturage A/R
à compter du 10 mars 2022**

De 1 à 29 km : 1,00 €	De 110 à 129 km : 7,50 €
De 30 à 49 km : 1,50 €	De 130 à 149 km : 9,00 €
De 50 à 69 km : 3,00 €	De 150 à 169 km : 10,50 €
De 70 à 89 km : 4,50 €	De 170 à 189 km : 12,00 €
De 90 à 109 km : 6,00 €	De 190 à 210 km : 15,00 €
+ de 210 km : 15,00 € en plus de la participation au frais de carburant	

4 randonnées pédestres par semaine

Lundi	5 à 6 km	Été* 9 h 00 - Hiver* 14 h
Mercredi	± 6 km	9 h 30 sur le lieu de la randonnée marche avec bâtons
Mercredi	12 à 15 km	8 h toute l'année
Vendredi	8 à 9 km	Été* 8 h 30 - Hiver* 13 h 30
Dimanche	12 à 15 km	8 h 15 toute l'année
<i>Été/hiver* : selon le changement d'heure légal</i>		

2 sorties Marche Nordique par mois

Samedi : toutes les 2 semaines	8 h 45
Séance d'environ 2 h 30 : 15 mn d'échauffement - 2 h de marche - 15 mn d'étirement	

Sortie à la journée 22 à 25 km

1 dimanche par mois

Et d'autres sorties à l'initiative de tous : marche nocturne, repas de l'amitié, rando des élus, rando Patrimoine, sorties culturelles, séjours...

Tous les départs s'effectuent à partir de la place de l'église de Gond-Pontouvre, route de Vars à l'heure précise.

Covoiturage possible (tarif au verso de ce document).

COTISATION 2024/2025 :

Club 10,00 € + ADHÉSION CSCS : 5,00 €

LICENCE FFRP :

individuelle IRA : 33,50 €

Soit une cotisation de 48,50 €

Abonnement à *Passion Rando magazine* : 10,00 €

Consignes

- 1) L'animateur informe des consignes à suivre
- 2) Le randonneur s'engage à respecter l'environnement, les propriétés privées, les cultures et la propreté des lieux
- 3) Les animaux sont interdits
- 4) L'invité d'un adhérent doit être signalé à l'animateur. Il marche sous sa propre responsabilité.

Conseils

- S'équiper de chaussures de randonnée adaptées
- Prévoir de l'eau pour éviter la déshydratation

Vos interlocuteurs

Président	Didier NEBOUT	06 33 89 07 36
Secrétaire	Christiane MADIGOUT	06 30 01 46 55
Trésorière	Claudine PROVOST	06 74 46 22 07
Animateurs	Hervé BADOUREAUX	07 68 77 03 10
	Serge MICHELET	06 47 60 83 35
	Didier NEBOUT	06 33 89 07 36

Le programme des randonnées est diffusé chaque semaine sur notre site internet à partir du dimanche soir et sur la *Charente Libre*.



