



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.randonneealgond.fr
randonneealgond@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 | Eté* 9 h 00 - Hiver* 14 h |
| Mercredi | 12 à 15 km | 8 h toute l'année |
| Vendredi | 8 à 9 km | Eté* 8 h 30 - Hiver* 13 h 30 |
| Dimanche | 12 à 15 km | 8 h 15 toute l'année |
| Été/hiver* : selon le changement d'heure légal | | |

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 d'un membre du bureau ou de tout autre adhérent : 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 CLUB 2023 : 10,00 € + ADHÉSION CSCS : 5,00 €

LICENCE FFRP :

individuelle IRA : 31,85 € - IMPN (multi-loisirs) : 43,90 €

famille FRA : 63,50 € - FMPN (multi-loisirs) : 87,60 €

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 | Sylvie BIAIS | 06 89 14 39 70 |
| 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 et sur la *Charente Libre*.

