

RANDONNEES du MERCREDI

INFORMATIONS – RECOMMANDATIONS

Rendez-vous à 13h15 pour un départ à 13h30 : Parking Audubon Les Sables
ou vous rendre directement au parking indiqué sur planning des randos (tenir compte temps de trajet).

Planning des randos sur www.sablesaccueil.fr - rubrique : « activités sportives ».

Maximum 1/2h de transport sauf pour les journées entières.

En cas de pluie : rendez-vous impératif Audubon, la sortie pouvant être annulée.
Pensez à regarder vos mails avant le départ, l'info pouvant avoir été transmise par ce biais.

Pratique du co-voiturage : participation 3 euros par personne ou plus si trajet plus long (sorties à la journée par exemple).

Chaussures : Chaussures de rando et de « rechange » obligatoires.

Randonnées en boucle entre 10 et 14 km - Moyenne 4 à 5 km/h
Possibilité de sorties « pique-nique sac à dos » à la journée sur des distances de 15 à 20 km.

Certificat médical annuel obligatoire

IMPORTANT : Règles de sécurité :

- Le randonneur doit respecter les consignes de l'animateur (cheminement en/hors agglomération, traversée de routes, pause « technique », etc...)
- Le randonneur doit respecter l'environnement : pas de détritits et respect de la propriété d'autrui.
- Bien s'équiper, bien s'alimenter et bien s'hydrater font partie des règles essentielles en randonnée.

Infos : sur le site « Sables Accueil » www.sablesaccueil.fr
ou contact Animateurs.