



## LA NOUVELLE RANDO

101, rue Roger RAPIN

11210 PORT LA NOUVELLE

Association loi 1901 n° SIRET 794 951 657 00012

Site : <http://www.lanouvellerando.com/>

Mail : lanouvellerando11@yahoo.com

## INFORMATIONS RENTREE 2018/2019

### RANDONNEE PEDESTRE : septembre/fin juin

L'encadrement des sorties sera assuré par :

- **MARCHE BIEN ETRE** Reprise **MERCREDI 5 SEPTEMBRE 2018** 13H30  
SOUDAN Claude  
BOURLIER Jean
- **RANDO ½ JOURNEE** Reprise **JEUDI 6 SEPTEMBRE 2018** 13H00  
BAUX Bernard  
PONS Joseph  
TUBAU Martin
- **RANDO JOURNEE** : 2 lundis /mois Reprise **LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018** 8H00  
BAUX Bernard
- **RANDO MONTAGNE** : 2 dimanches /mois Reprise **DIMANCHE 16 SEPTEMBRE 2018** 8H00  
BAUX Bernard  
SUCHET Jacques

**Pour ces deux dernières randos prévoir le pique-nique.**

- **RANDO WEEK-END ET SORTIE FIN DE SAISON** (semaine) :

En fonction du nombre d'inscrits : mars-avril-mai-juin

**Les déplacements** (covoiturage) : ils s'effectuent en voitures personnelles à la charge du propriétaire. Etant donné le prix des carburants, il nous semble opportun que chacun participe aux frais occasionnés suivant la méthode ci-après : Nb de kms x par 0.20c et divisés par le nb de passagers.

**L'indispensable** : De bonnes chaussures de marche (l'animateur refusera d'amener toute personne incorrectement chaussée), un couvre-chef, des lunettes de soleil, de l'eau, aliments énergétiques, la pharmacie personnelle, vêtement de pluie, couverture de survie, une lampe de poche.

L'association recherche des bénévoles susceptibles d'encadrer les sorties et de suivre les formations dispensées par la FFRP (non obligatoire), ainsi que toutes les bonnes volontés pour animer bénévolement une rando.



## LA NOUVELLE RANDO

101, rue Roger RAPIN

11210 PORT LA NOUVELLE

Association loi 1901 n° SIRET 794 951 657 00012

Site : <http://www.lanouvellerando.com/>

Mail : lanouvellerando11@yahoo.com

### **MARCHE AQUATIQUE/LONGE COTE** : *toute l'année*

L'encadrement des sorties sera assuré par des animateurs brevetés :

AUTUORO Karine, BRUNNER Myriam, BRUNO Henri, CARAIL Alain, CAUSERO Georges, FIQUET Nathalie, FIQUET Sylvain, ROYER Joséphine, TABONI Jean-Jean, TERREUX Michèle, VEDRENNE Daniel, ZIMMER Joël

**L'équipement** : Combinaison, chaussons, gants

Cette activité étant proposée toute l'année, y compris durant la période estivale, les jours et les horaires de pratique pourront être modifiés et vous seront communiqués en temps utile.

### **MARCHE NORDIQUE** : *septembre/juin*

**Animateurs** :

**Lundi** : ROYER Joséphine  
VEDRENNE Daniel

Reprise **LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018** 9H00

**Mardi** : FIQUET Nathalie  
FIQUET Sylvain

Reprise **MARDI 4 SEPTEMBRE 2018** 19H15

**Vendredi** : CACHOULET Francis

Reprise  **VENDREDI 7 SEPTEMBRE 2018** 9H00

### **VTT** : *toute l'année*

**Animateur** : MARTROU André

Suivant la saison, les horaires de départ pourront être modifiés. Ils seront communiqués en temps utiles.

**IMPORTANT**: Avant le départ de chaque activité se faire inscrire auprès du responsable de la sortie