

INFORMATIONS RANDONNEES

Randonnées classiques : parcours de 8 à 12 km pour une demi-journée, de 18 à 22 km pour une journée. Randonnée en groupe, à une vitesse moyenne de 4 à 5 km/h. Rendez-vous pour le départ des randonnées sur le parking du magasin Decathlon à Saumur (covoiturage). **Départ à 8h45** le dimanche et le lundi et à **13h45** le vendredi. Possibilité de rejoindre directement le départ de la randonnée : contacter le responsable.

Randonnées rapides : une fois par mois, le matin, en alternance mardi/dimanche. Distance de 15 à 16 km, vitesse moyenne (arrêts compris) 5,5 km. En principe, pique nique possible à l'arrivée.

Randonnées cools : 6 km en 2 heures, le 1^{er}, 3^{ème}, (5^{ème}) vendredi du mois. Même rendez vous et départ que les autres randonnées du vendredi.

Pour toutes ces randonnées :

Tous les licenciés FFRandonnée peuvent se joindre au groupe.

Randonneurs **occasionnels**, participation de 2 euros par randonnée.

Renseignements dans la presse et sur le blog.

EQUIPEMENT CONSEILLE

Bonnes chaussures de marche, vêtement imperméable, gourde, sac à dos pour le pique-nique et les vêtements. Protection contre le froid et le soleil.

MARCHE NORDIQUE

Le club propose une activité **marche nordique**, avec animateurs diplômés. Chaque mois, quatre séances encadrées de 2 heures, en principe le lundi ou/et le samedi de 9h30 à 11h30. **Nouveau**, chaque mois, 2 sorties de cool nordique encadrées (jeudi matin). L'initiation est possible à chacune de ces séances. D'autres sorties (4 à 6 par mois) libres ou accompagnées sont organisées.

Renseignements sur le blog.

SEJOURS DE RANDONNEES

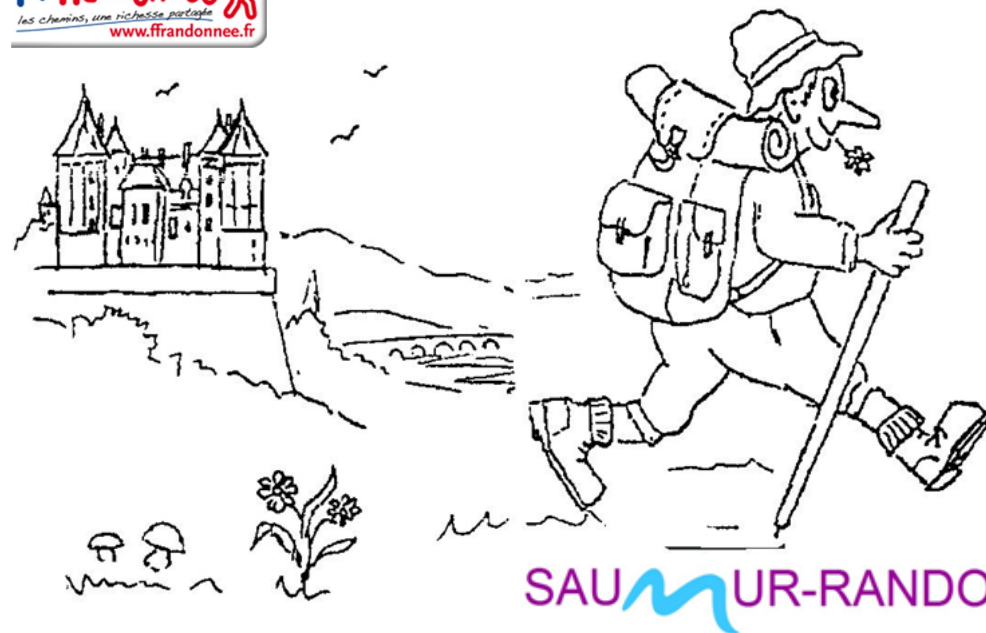
Une semaine en avril en Bretagne, une en juin en Auvergne. D'autres projets plus courts existent. **Renseignements auprès des responsables ou sur le blog.**

LE CODE DU RANDONNEUR

Aime et respecte la nature. Ecoute-la, ne la souille pas, ne la détruis pas. Reste sur le sentier et sois discret. Ne piétine ni cultures ni sous-bois. Ne fume pas en forêt, n'y allume aucun feu. N'effraie pas les animaux, ne dérange pas les troupeaux. Ne cueille ni les fleurs ni les plantes. Ne néglige pas les contacts humains. Respecte et connais le monde rural qui t'accueille.

SAUMUR-RANDO

Calendrier 2019



Association loi 1901 adhérente à la F. F. Randonnée n° 02149, bénéficiaire de l'immatriculation Tourisme FFR, IM075100382.

Agrément Jeunesse et Sports n° 49S919.

Renseignements :

Auprès du Président : Christian Cambo, 9 allée des Hauts Sentiers, 49400 BAGNEUX. Tél : 02 41 67 53 30, portable : 06 85 92 00 21.

Courrier électronique : saumur.rando.49@gmail.com.

Blog internet : <http://saumurrando.unblog.fr>.

Calendrier : Sylvie Dianoux (07 68 54 01 26).

Randonnées cool : Nicole Etienne (02 41 50 57 09, 06 33 44 57 76).

Randonnées rapides : Benoît Guittard (06 76 21 33 25) et Isabelle Pucelle (06 21 06 38 43).

Marche nordique : André Pollet (06 81 04 46 93).