

AVF – Marche Intermédiaire 2ème trimestre 2024

03/04/24	MONTELIMAR ; Base de loisir et Meyrol Départ : Base de loisirs	➔	6km6 1h50	Joëlle
10/04/24	La LAUPIE ;Grange Blanche et vieux village Départ : P. Mairie	⚡	7km2 1h50	Marie
17/04/24	Vacances scolaires			
24/04/24	Vacances scolaires			
01/05/24	SAINT RESTITUT ;Village troglodyte Départ :Caves cathédrales (circuit très accidenté)	↗180↘	5km4 2h	Monique
08/05/24	DONZERE ; les barrages Départ :P. en ville	➔	8km 2h	Francis
15/05/24	PORTES en Valdaine, Saint Laurent Départ : entrée village	⚡	6km3 1h30	Marie
22/05/24	SAUZET ; La Montagne (N9 partiel) Départ : P. La Poste	↗180↘	6km2 2h	Joëlle
29/05/24	MEYSSE ; la plaine et le Rhône Départ : bordure du Rhône	➔	6km4 1h40	Francis
05/06/24	ALLAN/ESPELUCHE ; Beauvoir, Beaumont Départ :P. Espeluche	⚡	6km8 1h50	Monique
12/06/24	CLANSAYES ; côte du Serre N84 Départ : P.nord village.	↗135↘	5km5 1h40	Marie
19/06/24	Repas fin de saison			
26/06/24	MONTELIMAR ; île de la Conférence, le Meyrol Départ : Via Rhône, à gauche après pont sur canal	➔	6km2 1h35	Joëlle

Responsable programme :

Francis AUBERT 06 24 06 75 69

Coanimateurs :

Joëlle SAEZ 06 83 55 38 09 ; Marie DUBOURG 06 78 50 91 95 ; Monique AUBERT 07 72 29 24 06

Symbolisation :

➔=plat

⚡ = vallonné (dénivelé (s) < à 50 m)

↗ 100 ↘ montagneux et valeur du dénivelé

(i) = parcours inédit Tps ind = temps indéterminé.

FONCTIONNEMENT MARCHÉ INTERMÉDIAIRE

- Marche d'un **BON NIVEAU** : environ 4 km / heure (pour respecter l'homogénéité du groupe) ;
 - Parcours limités en moyenne à 6 kms en terrains accidentés, 8 kms en terrains plats et 250 m maximum de dénivelé ;
 - Temps : 1h30 à 2h à titre indicatif ;
 - Les marches peuvent être annulées si le nombre de participants est inférieur à 8 ;
 - Une ou deux pauses en parcours sont prévues pour boire et/ou se restaurer, cependant en cas d'arrêt pour nécessité individuelle la personne doit obligatoirement prévenir l'animateur qui **FERME LA MARCHÉ** ;
 - Lieu de RV : Parking de l'école du Bouquet rue Paul Loubet ;
 - **Départ en voiture à 14h précises** ;(l'itinéraire pour se rendre au départ de la marche et le lieu de parking des véhicules seront précisés aux chauffeurs) il est conseillé d'arriver 10 à 15 mn avant ;
 - Il est possible de se rendre directement au départ de la marche (indiqué sur le programme) mais à titre exceptionnel (proximité du domicile par exemple) et il est rappelé de prévenir l'animateur, car il se peut qu'un changement de lieu de marche soit décidé à la dernière minute ;
- Les personnes qui utilisent leur voiture ne sont pas obligées de faire du covoiturage.**
- **Port de chaussures de marche recommandé pour certains parcours;**
 - Pour la sécurité des marcheurs, **quand un animateur utilise son sifflet se mettre tout de suite sur la droite** ;
 - Nos amis les chiens ne sont pas admis ;
- Notre Association est assurée par la RC (Responsabilité Civile vis à vis des tiers) et également par une garantie dommage corporel ;
- 3 co-animateurs ont suivi la formation de secouriste (PSC1) ;

A la mi-juin, traditionnellement, un repas au restaurant précédé d'une petite marche découverte sont prévus le matin. L'après-midi une partie de pétanque est d'habitude proposée pour clore la journée ;

Nous vous souhaitons de bonnes marches, dans la joie et la convivialité. S'il arrive qu'une randonnée ne vous donne pas satisfaction, indiquez le et **n'oubliez pas que les animateurs sont des bénévoles** dont le but est de vous satisfaire en inventant des parcours parfois inédits où il est possible d'hésiter, voire de se tromper, mais jamais de se perdre... « Errare humanum est ».