

Fiche de bienvenue ASPTT section Rando

1. Présentation :

L'activité randonnée est une section de l'ASPTT Grand Valence dont le Président est Alain Garcia. Le responsable de la section Randonnée est Alain Huber (06 83 69 86 77 – hubalain@gmail.com)

2. Fonctionnement de la section :

Trois sorties sont organisées par semaine les mardis, jeudis et dimanches, encadrées par des animateurs compétents.

Un planning des randos est proposé chaque trimestre. Il est consultable sur le site ASPTT Rando : <https://grand-valence-randonnee-pedestre.asptt.com/>

La veille, par mail, les randos sont confirmées ou annulées en cas de problème météo.

Le mardi : la rando est proposée le lundi après-midi par mail : Découverte d'anciens sentiers, des passages hors sentier éventuellement en broussailles (bourdiga) et des passages techniques.

Le jeudi : pas de hors sentier, 13/ 15 km avec dénivelé < 700m idéal pour la remise en forme ou pour la découverte de la rando.

Le dimanche : Randonnées > 700 m avec éventuellement un peu de hors sentier.

Les départs se font généralement à 8 h au siège de l'ASPTT route de Montéliar (quelques fois plus tôt en été et plus tard en hiver)

Vous n'avez pas à vous préinscrire aux randonnées, il suffit d'être présent 10 mn avant l'heure de départ.

Ne pas hésiter à consulter le planning du trimestre sur le site et penser à vérifier ses mails la veille de la sortie.

En plus des sorties hebdomadaires il est organisé des séjours de 2 ou 3 jours.

3. Pour de belles randos :

Toutes nos randos se font à la journée, il vous faut donc prévoir :

- Le pique-nique pour le déjeuner
- La boisson pour la journée (attention aux fortes chaleurs)
- De petits « en cas » pour les fringales (pâtes de fruit, barre énergétique, ...)

4. Chaussures :

Prévoir des chaussures adaptées à la randonnée !

Mais, pour ne pas souiller les minibus ou les voitures, prévoir en sus, pour les trajets, une paire de chaussure autre que celle de rando.

5. Dans le sac à dos :

- La fiche de santé avec le N° de licence (FFRP et/ou Premium ASPTT)
- La Carte vitale et la carte identité
- Sa petite trousse à pharmacie personnelle
- Une couverture de survie
- Une lampe frontale (au cas où !)
- Les vêtements adaptés à la saison (Chapeau, polaire, gants , bonnet, vêtement de pluie , ...)

6. Paiement des trajets :

Les déplacements se font en minibus ASPTT et/ou en voitures personnelles.

Le paiement, fonction du kilométrage du trajet, se fait en liquide auprès de l'accompagnateur ou du trésorier (Serge Petit) s'il est présent.

L'argent collecté sert à payer les pleins de gazole des minibus, indemnise les propriétaires des véhicules particuliers et rembourse la location des minibus.

Prévoir donc de la monnaie (± 10 €) pour le transport, et éventuellement pour une pause « bar » au retour !

Nota : L'heure de retour à Valence est aléatoire, donc ne rien prévoir en début de soirée pour ne pas mettre une contrainte de timing sur le groupe.