

Chers amis randonneurs,



Nous vous donnons rendez-vous

**Le Jeudi 16 novembre
à 9h**

Lieu de rendez-vous:

Château de Gillevoisin



Pratique, écologique, économique et convivial



En cas de problème, vous pouvez nous joindre au :
06. 08.55.76.69 ou au 06.82.23.05.89



En faire plus : Pensez aux clubs locaux de randonnée qui peuvent vous accueillir et vous proposer des sorties nombreuses et variées.



Important : Le rôle du service municipal des sports se limite à promouvoir le covoiturage. Le trajet et son déroulement ne sont pas organisés par le service des sports. Le covoiturage résulte exclusivement de l'accord intervenu entre le conducteur et le/les passager(s).



Nos prochains rendez-vous :

Un coup d'œil sur le 16 novembre 2023:

- 45 jours avant la fin de l'année !
- Un petit dicton : "A la sainte Margeurite, pluie est maudite"

-7 décembre 2023 (Mésange bleue)

A bientôt en rando!

RAPPEL

L'équipement individuel doit comporter :



Des chaussures confortables adaptées à la marche sur sentiers (semelles adhérentes sur terrain gras, tiges hautes pour les personnes présentant des fragilités au niveau des chevilles).



Un vêtement de pluie respirant ou équipement de protection contre les intempéries (cape, poncho...)



Un couvre-chef

En fond de sac, nous vous conseillons :



Gants ou mitaines



Une micro polaire légère en complément thermique



Lunettes de soleil



Guêtres ou stop tout

Sans oublier :



Gourde, bouteille ou thermos rempli pour s'hydrater



Quelques réserves énergétiques pour éviter le petit coup de pompe et pour le plaisir aussi !

IMPORTANT :

Pour toute participation aux randonnées seniors, nous vous rappelons que l'inscription administrative est obligatoire (fiche d'inscription / attestation de non contre-indication à la pratique de la randonnée). Celle-ci est gratuite et valable pour la saison sportive (de septembre à juin).

La fiche d'inscription est disponible en mairie, au CCAS ou en téléchargement à l'adresse suivante : <http://www.ville-lardy.fr/>

