



**Notre site :** <http://lca-rando.jimdo.com/>

**Equipement nécessaire :** - **Obligatoirement des chaussures de marche.**

- Un vêtement de pluie.
- De quoi **s'hydrater** pour la durée de la marche.
- Une couverture de « survie ».

**Recommandations :**

**-Avoir sur soi : carte d'identité, carte vitale, ainsi que votre traitement médical.**

-Pour le bon déroulement de la randonnée, il est important de respecter l'horaire de départ (5 minutes d'attente au lieu de rendez-vous), de même, au cours de la randonnée les premiers attendront les derniers.

-Si une personne ne semble pas capable de suivre un itinéraire, il est de la responsabilité de l'animateur de la prévenir et lui demander de ne pas prendre le départ.

-Les animateurs doivent avant tout veiller à la sécurité de tous.

-Un programme trimestriel sera établi **mais** ajusté suivant les intempéries. En cas d'alerte météo orange ou rouge (vent violent, orage, canicule...) la marche sera systématiquement annulée pour des raisons de sécurité

**Dans tous les cas : consulter votre boîte mail ou le site avant chaque départ de rando.**

**Quelques règles à respecter :**

-Pour éviter tout problème entre adhérents ou avec des riverains, les chiens ne sont pas admis.

-Ne laissons pas trace de notre passage, emportons nos déchets jusqu'à la prochaine poubelle.

-Respectons les règles du code de la route.

La responsabilité des animateurs et de l'Amicale ne pourrait être mise en cause par manquement aux règles de sécurité de la part des participants.

**Coordinatrice :** Marie-Odile LHERMITTE tél: 06 83 95 19 17

**Correspondant :** Daniel tél : 07 67 71 45 15

**Animateurs :**

**10 km du jeudi :** Marie-Odile LHERMITTE

**5/6 km du mardi :** Dany Vermersch tél : 06 50 55 36 98

Avec le concours de Francine, Catherine, Philippe, Myriam, Philippe P, Jean-Paul, Joëlyne, Sylvie, Christiane.D, Martine et Francis.