

A. D. A. P. A. R. - COMBE DE SAVOIE

Maison des Associations - 67 rue St François de Sales, Bte G2 - 73000 CHAMBERY

☎ 04 79 33 68 52 E-Mail : adapar.cds@wanadoo.fr – Internet : www.adapar.fr

PROGRAMME MONTAGNE 2020

RANDONNEES PEDESTRES

AOUT / SEPTEMBRE / OCTOBRE 2020



INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR CHAQUE SORTIE SUR LA PAGE DU SITE INTERNET

Ce programme s'adresse aux bons marcheurs. Deux niveaux distincts sont prévus pour la plupart des sorties :

premier niveau : groupe 1 – être capable d'effectuer en montée 350 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures ;

second niveau : groupe 2 – être capable d'effectuer en montée 250 m de dénivelé à l'heure pendant 3 à 4 heures.

Ces randonnées représentent de 5 à 7 heures de marche, arrêts non compris.

Les sorties en montagne comportent toujours une part de risque, ne vous surestimez pas.

Pour le bon fonctionnement de chaque groupe et pour votre plaisir personnel, assurez-vous que vous êtes capable de respecter le rythme indiqué.

Chaque groupe est encadré par deux animateurs : un responsable et un serre-file. N'oubliez pas que vous êtes sous leur responsabilité.

Merci de respecter leurs consignes.

Lorsque les conditions de sécurité ne sont pas remplies (**mauvaise météo**, enneigement résiduel, ...) les responsables peuvent changer la destination voire annuler la sortie.

Dans ce cas, une information sera portée dès que possible sur le site Internet. (voir la page de la randonnée)

Nouvel adhérent, vous ne savez pas vous situer ? Participez pour commencer aux sorties « Par Monts et par Vaux » : les animateurs vous conseilleront.

Ce groupe effectue des sorties le jeudi avec des dénivelés inférieurs à 600 m (programme sur le site Internet de l'ADAPAR).

Equipement indispensable : Sac à dos, chaussures de montagne, bâtons de marche télescopiques, vêtements de pluie, vêtements chauds, protection solaire (lunettes, chapeau, crème....), casse-croûte, boisson. Une petite pharmacie individuelle est recommandée.

Transport : Covoiturage. Coût partagé sur la base de **0,35 €/ km** par véhicule, éventuellement péage autoroutier compris
Montant indiqué sur la base de 4 personnes par véhicule.
Le club n'assure ni les véhicules, ni les matériels transportés.

Départ : Parking de **CARREFOUR BASSENS**, le long de l'avenue de Turin, angle côté Chambéry. **L'heure indiquée sur le programme est l'heure de départ**
Pour faciliter l'organisation du covoiturage veuillez être présent 15 minutes avant l'heure de départ.

N.B. : **Ne pas avoir de contre indication médicale pour cette activité.**

Avoir sur soi : - sa licence 2019/ 2020 / sa carte vitale et éventuellement une liste de vos traitements en cours

Responsable : *François LANDRAT* 06 07 41 03 02

v.def