Une randonnée d'essai avant d'adhérer à l'association

Vous avez la possibilité de participer à 1 randonnée en niveau 2 pour un essai avant d'adhérer à l'association Rando Loisirs. Sauf pour la Marche Aquatique Côtière

Cette randonnée sera sous votre assurance personnelle.

Présentez-vous au parking des Arceaux (sauf si information contraire) 15 mn avant l'heure de départ, sans inscription préalable sauf indiqué sur le programme et remettez à l'accompagnateur ce document

Votre nom :.....

prénom :.....

et numéro de téléphone:.....

Avant de partir, une bonne préparation de votre sac à dos est nécessaire pour profiter pleinement de votre journée en randonnée. Prenez des chaussures de marche, un sac à dos. Prévoyez dans votre sac de randonnée des barres énergétiques ou fruits pour caler les petites faims pendant votre randonnée en plus des bouteilles d'eau et du pique-nique.

Autre conseil pour la randonnée : la polaire est souvent de rigueur en randonnée pédestre même l'été car le temps est souvent trompeur. Pour évitez les insolations, n'oubliez pas la casquette à visière l'été. En hiver le bonnet et les gants seront de rigueur.Enfin pour le plaisir, rien ne vous empêche de prendre avec vous un appareil photo et une paire de jumelles pour les paysages qui ne cesseront de défiler le long de votre journée de marche.

Permanence certain vendredi de 17h30 à 18h30 *Voir calendrier* rando34.fr **à la Maison Pour Tous Voltaire 3, square J. Monnet MONTPELLIER**