

Informations et conseils - Section Randonnée d'Ondres

Randonnées le lundi dans le pays basque entre 10 et 17km et d'un dénivelé entre 400 et 800m

DEPART

Rassemblement à 8h45 sur le parking devant le foyer d'ONDRES pour un départ à 9h, horaire pouvant être modifié. Inscription auprès du guide et organisation du covoiturage. L'heure de retour est très variable et ne peut être indiquée. Il est vivement conseillé de ne pas prendre de rendez-vous ce jour là.

Les animateurs peuvent modifier ou annuler la randonnée suivant les conditions atmosphériques, le faible nombre de participants ou pour tout autre motif.

TRANSPORT

Le covoiturage ne peut fonctionner que si chacun y prend sa part. Un roulement entre les conducteurs est conseillé. C'est une condition nécessaire pour que notre système soit équitable.

En tant que **passager**, vous êtes couvert par la garantie «responsabilité civile» qui est automatiquement incluse dans tous les contrats d'assurance automobile.

En tant que **conducteur**, vous n'avez pas à souscrire d'assurance spécifique tant que vous restez dans le cadre légal du covoiturage, qui consiste à demander à partager les frais liés au trajet: assurance, essence, péages...

Le tarif du covoiturage est fixé sur la base de 0,20 € le km à partager entre tous les passagers du véhicule.

Exemple : pour une randonnée dont le point de départ se situe à 40 kms d'ONDRES (80 kms aller-retour) le transport revient à 16€ par voiture. Pour une voiture transportant 4 personnes le tarif sera de 4 € par personne.

A rajouter le péage de l'autoroute (divisé par 4).

ALIMENTATION ET EQUIPEMENT

En cas de pause, pique-nique de midi à prévoir, sauf information particulière, réserve d'eau suffisante.

Sac à dos confortable et bien équilibré, bâtons de randonnée conseillés, chaussures de randonnées obligatoires, poncho, vêtements en fonction de la saison.

SECURITE ET COHESION DU GROUPE

Procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie, elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux quand nous sommes en Espagne.

L'animateur est responsable du groupe, respectez ses consignes; c'est lui qui détermine l'allure, ne marchez pas en avant de lui, essayer de rester grouper.

Il fixe les pauses en fonction des difficultés. Lors des regroupements, les premiers arrivés laisseront les derniers se reposer avant de repartir même si la pause semble trop longue. Notre allure moyenne varie selon le type de randonnée et selon les participants.

Avant le départ de la randonnée l'animateur désigne le serre-file, qui marche en dernière position et qui régule la marche par l'arrière. Son rôle est capital.

En circonstances particulières (en cas d'orage, de franchissement de ruisseau, de zone de chute de pierres, d'obstacles, de route) les animateurs et eux seuls peuvent renoncer ou revoir le projet initial à la baisse, pour garantir la sécurité du groupe.

Les informations concernant la randonnée peuvent être obtenues auprès du guide-animateur responsable de la sortie.

Les coordonnées des guides-animateurs sont:

Responsable: BATHELIER Sylvie : 06.70.80.09.34 / 05.59.50.01.18 sylvie.bathelier@orange.fr
BELLEGARDE Elisabeth : 05.59.45.20.32 gerard.bellegarde@orange.fr
CASAUX Nicole: 07.70.03.80.56 niccas64@gmail.com
CAZADIEU Jean Pierre : 06.83.10.82.53 mounette1981@live.fr
LOUMAGNE Jean Claude: 06.84.56.93.00 / 05.59.45.26.45 jeanclaude.loumagne@orange.fr
RICHARD Michel : 06.60.52.42.91 / 05.59.45.34.24 mmicrich@aol.com
ROGUES Gilbert : 06.03.94.06.04 / 05.59.45.28.33 rogues.gilbert@neuf.fr