ASSOCIATION RANDO PLOUBAZ

Champ de l'église M.A.C

22620 PLOUBAZLANEC

randoploubaz@gmail.com

http://rando-ploubaz.over-blog.fr/

Toutes nos randonnées sont reconnues et guidées par des animateurs équipés de gilets de sécurité.

Nous pratiquons le covoiturage.

Le programme des randonnées est établi par trimestre et communiqué aux adhérents par mail et consultable sur notre blog.

Pour chaque randonnée figure le niveau de difficultés.

Vous pouvez effectuer un ou deux essais pour vous tester et faire connaissance avec nos amis marcheurs, avant de prendre la décision d'adhérer.

Voici nos propositions de randonnées sur l'année (de début septembre à fin juin):

- Le lundi après midi : RDV à 13h50 sur le parking de la mairie de Ploubazlanec pour un départ à 14h.

Rando cool de 5,5 km sur des parcours adaptés, pour des marcheurs éprouvant des difficultés, d'une durée de 2h environ.

- Le mardi après- midi: RDV à 13h 25 sur le parking de la mairie de Ploubazlanec pour un départ à 13h30.

Parcours de 10/12 km à trois niveaux de difficultés : Facile – moyen – difficile, d'une durée d'environ 3h.

- Le jeudi matin : RDV à 8h55 sur le parking de la mairie de Ploubazlanec pour un départ à 9h.

Parcours de 7/8 km à 2 niveaux de difficultés : Facile – moyen d'une durée de 2h environ.

Nous organisons deux week-ends de randonnée chaque année, et un éventuel séjour d'une semaine hors région, suivant la demande et le nombre de participants.

Le coût de l'adhésion annuelle est de **34€** qui comprend :

Licence Fédération Française de Randonnée (25,40€) – Assurance (2,60€)– Cotisation Rando Ploubaz (6€)

Il vous sera demandé:

- **Un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée.**
- **De respecter le règlement intérieur et les règles de sécurité lors des randonnées.**
- **De respecter les règles imposées en matière de distanciation et de protection.**

Il est fortement recommandé de pratiquer la randonnée avec un équipement adapté, afin de limiter les risques d'accident.

Les co présidents : Françoise ATTARD 06 70 75 56 95 / Dominique DELAIRE 06 08 85 86 41