



A.C.P.M. MILHARS 81170

Randonnées du 1er trimestre 2024

Date	Dénivelé	Distance kms	Lieu	Animateur
------	----------	--------------	------	-----------

Janvier

Lundi après-midi

8			Varen 82	Martine Rous 06 72 26 12 53
15	245	9,5	Féneyrols 82 Le chemin de Bayolle	Pierre Viaules 0787648841
22	210	11	St Antonin NV 82 - Ste Sabine	Solédad Raynaud 0648590073
29	308	9,6	St Michel de Vax 81	Solédad Raynaud 0648590073

Jeudi toute la journée

11			ANNULE CAUSE NEIGE	Paul Bosc 07 82 05 38 75
25	605	19	Najac 12 Mergieux/St Blaise	Paul Bosc 07 82 05 38 75

Février

Lundi après-midi

5				
12				
19				
26				

Jeudi toute la journée

8				
22				

Mars

Lundi après-midi

4				
11				
18			St Marcel Campes 81	Rosy Cotté 06 52 76 99 49
25	150	11	Vindrac 81	Jacques Garderet 06 43 94 25 53

Jeudi toute la journée

7				
21				

Dates à retenir en 2024 :

- Prochain CA : **vendredi 15 mars 2024**
- Repas de Printemps : **vendredi 29 mars 2024**
- Sortie à la journée : **jeudi 06 juin 2024**
- Marche de nuit + repas : **jeudi 04 juillet 2024**

Recommandations pendant la randonnée :

Dans nos « randos », il nous arrive d'emprunter une route. Dans ce cas La FFRP nous demande d'appliquer les recommandations suivantes :

- 1-) Tous les randonneurs doivent marcher en ligne sur le même côté de la route (gauche ou droite n'a pas d'importance). Mais TOUS du MEME COTE.
- 2-) Des groupes d'un maximum de 12 à 15 personnes doivent être constitués par l'animateur de la marche. Ces groupes ne peuvent s'engager sur la route qu'à la condition de respecter un intervalle de 50 mètres (espace nécessaire à un poids lourd pour se ranger).
- 3-) Le premier et le dernier du groupe ont obligation de porter un gilet phosphorescent jaune.

Ces recommandations sont d'autant plus importantes que nous sommes généralement nombreux à chaque randonnée.

Important – Organisation :

- On se retrouve, par défaut, au lieu-dit : l'aire de stationnement de LEXOS, à côté de la gare SNCF. (Si un évènement particulier apparaissait les randonneurs intéressés seraient informés).
- Dans le cas d'une marche « dite éloignée », (plus de 20 mn de déplacement en voiture), il appartient aux participants situés géographiquement le plus près du point de départ de la marche, et intéressés par cette marche, de contacter l'animateur concerné pour prendre auprès de lui toutes les informations utiles pour rejoindre le point de départ de la marche.

Marches à la journée du JEUDI :

Les marches à la journée ont lieu, tous les quinze jours le Jeudi, en règle générale. **Mais c'est la date indiquée sur le planning qui fait foi.**

Les Départs ont lieu à **9 h 00 à Lexos**. Toutefois, le départ pourra être avancé à **8h30 pour les départ de marche trop éloigné.**

Le repas est tiré du sac (merci de le prévoir).

Marches 1/2 journée du LUNDI :

Les randonnées ont lieu l'après-midi.

Heure et lieu de départ : **13 h 30 à Lexos**

Afin de ne pas rentrer trop tard on part à l'heure de Lexos.

Afin d'éviter les chaleurs de l'été, toutes les rando à la 1/2 journée des mois de juin et septembre se dérouleront le matin.

Marches promenade du Lundi et Jeudi après-midi.

Les marches promenades du lundi et jeudi après-midi sont assurées par un animateur désigné par les marcheurs qui sont présents au moment du départ sur le lieu de RDV à **Lexos à 13h30**. Ces marches sont classées faciles, et donc ne doivent pas dépasser 5 kms sur sol relativement plat.

Marches promenade du Vendredi après-midi.

Les marches promenades du vendredi après-midi sont assurées par un animateur désigné par les marcheurs qui sont présents au moment du départ sur le lieu de RDV à **Cordes, au stade, à 14h00**. Ces marches sont classées faciles, et donc ne doivent pas dépasser 5 kms sur sol relativement plat.