

RANDO LOISIRS Association languedocienne  
34 MONTPELLIER  
rando-loisirs@rando34.fr Tel 06 81 65 68 74



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

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

Cette randonnée sera sous votre assurance personnelle. Présentez-vous 15 mn avant l'heure de départ sans inscription préalable et avec votre véhicules pour le covoiturage dans la mesure du possible. Remettez à l'accompagnateur ce document.

Nom : .....

Prénom : .....

Numéro de téléphone : .....

Munissez-vous, pour la journée, de bonnes chaussures, de vêtements adaptés, du pique-nique de midi ainsi que de l'eau. Une bonne préparation de votre sac à dos est nécessaire pour profiter pleinement de votre journée en randonnée. Pour passer une journée de randonnée sans gênes, prenez soin de répartir la charge pour la santé de votre dos.

Autre conseil pour la randonnée : la polaire est souvent de rigueur en randonnée pédestre même l'été car le temps est souvent trompeur. Pour éviter 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.

Déclaration en Préfecture n° W 34 300 26 43

Association agréée Jeunesse et Sports n° 13.88

FFRandonnée 00507