Planning des randonnées

(retrouvez ce planning et des infos plus détaillées sur chacune de nos randonnées en allant sur le site https://randorhem.fr)

INSCRIPTION

L'inscription aux randonnées est toujours indispensable en allant sur le site : www.https://randorhem.fr puis sur la page « rando hebdo » puis « agenda ». Cliquer sur la randonnée de votre choix puis suivre le lien Framadate.

COVOITURAGE

Nous vous encourageons plus que jamais à recourir au covoiturage pour vous rendre sur les points de départ de toutes nos randonnées.
Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous avez la possibilité :

- soit de vous rendre sur l'un des points de rassemblement à Monségur ou à La Réole ;
- soit de vous organiser directement entre adhérents / voisins.
- ou encore de proposer / demander le covoiturage dans la partie commentaires du formulaire d'inscription Framadate

Il ne s'agit pas d'un covoiturage organisé par l'association mais d'initiatives individuelles. Rappelons que l'efficacité et la pérennité d'une telle démarche sont directement liées à la participation active de tout un chacun. L'association ne peut donc pas garantir la présence systématique de participants au covoiturage sur chacun des points de rassemblement.

➔ Point de covoiturage secteur La Réole
Le point de rassemblement se fait sur le parking des Jacobins, près des remparts.
L'horaire varie en fonction du lieu de la randonnée, entre 13h15 et 13h30. Attention : RDV à 8h30 au mois de septembre.

➔ Point de covoiturage secteur Monségur
Le rassemblement se fait sur la place du Foirail, (place du 8 mai, face au jardin public, le grand parking face à la maison de retraite). L'heure de RDV varie selon la distance à parcourir pour se rendre au départ de la randonnée.

Randonnées du jeudi

Départ des 2 randonnées à 14H00 précises.
Grande rando : 10 à 13 km à environ 4 à 4,5 km/heure
Moyenne rando : 6 à 8 km à environ 3 à 3,5 km/heure

Randonnées du dimanche

Chaque dimanche, nous proposons des randonnées à la demi-journée (environ 12 km) ou à la journée (16 / 25 km avec pique-nique tiré du sac) qui amènent les marcheurs à la découverte d'un itinéraire en Gironde ou dans les départements limitrophes.

Marche nordique

1 à 2 séances hebdomadaires, mercredi et/ou samedi, départ à 15h00.
Possibilité d'initiation à la marche nordique sur RDV – Olivier 06.40.73.65.21 ou olivier.juillet@yahoo.com

Rando Santé

1 séance hebdomadaire le mardi, départ 14h00.
Une invitation par SMS est envoyée le lundi matin à chaque personne inscrite sur notre liste de participants aux randos santé.