

POINTS FORTS

En cas d'intempérie, toute randonnée peut être annulée.

En cas d'alerte orange ou rouge par la Préfecture, pour votre propre sécurité, toute randonnée sera annulée.



Pensez à demander Votre licence

Adhérer à un club, c'est partager la même passion dans un lieu d'échange, de dialogue et de convivialité. C'est aussi un remède contre la solitude, l'oisiveté ou le désœuvrement. On s'emploie à y développer la compréhension, la tolérance, la fraternité, la solidarité et le bénévolat. L'apport d'un savoir-faire ou d'un esprit d'initiative et de création sont très favorables à la vitalité d'une association. La licence FFR est une assurance performante adaptée à la pratique de la randonnée avec une assistance 24/24 h et 7/7 jours en France et à l'étranger, que vous marchiez seul ou avec votre association.

Conception/réalisation RocaRando

- ◇ **Samedi 14 janvier 2012**
- ⇒ **Randonnée galette des rois**
- ◇ **Janvier ou février 2012 ?**
- ⇒ **Journée civique nature**
- ◇ **Samedi 18 février 2012**
- ⇒ **Sortie Saint-Valentin**
- ◇ **Dimanche 26—27 mai 2012**
- ⇒ **Rando-Occitane LOT _St Cirq Lapopie**
- ⇒ **Samedi 14 Avril 2012**
- ⇒ **Randonnée « Produits du terroir »**
- ◇ **Dimanche 3 juin 2012**
- ⇒ **« journée « inter-clubs »**
- ◇ **2 septembre 2012**
- ⇒ **Festival randonnée** pédestre, équestre, attelage, VTT
- ◇ **9 Décembre 2012**
- ⇒ **LOTO**



Pour tous renseignements

Monique DESPREZ-JAMIN ☎ : 06 30 73 48 40

Courriel : rocarando@gmail.com

<http://rocarando.com>

Roc-Amadour



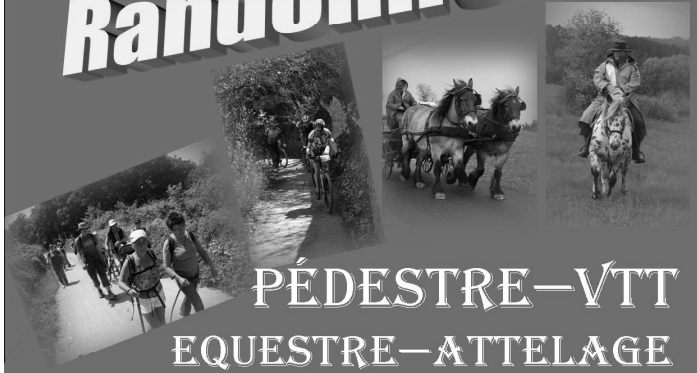
Nous vous invitons à venir nous rejoindre nombreux et découvrir le site de Rocamadour qui jouit d'une position géographique exceptionnelle au cœur du Parc Régional du Quercy.

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

ROCAMADOUR

2 SEPTEMBRE 2012

4ème Festival Randonnées



PÉDESTRE—VTT
EQUESTRE—ATTELAGE

Organisée par :

RocaRando-ASSCA

Inscriptions : 06 30 73 48 40

Courriel : rocarando@gmail.com

http://rocarando.jimdo.com

SALON DU LIVRE

Partenaires

Municipalité

Cheval Rando

La Grellottière

ADER

Le Pech de Gourbière



Conception-réalisation RocaRando

Bouger, marcher pour rester en forme, c'est une motivation essentielle. La randonnée fait travailler muscles et cœur en douceur, efface le stress de la semaine et crée de précieux et vivifiants moments d'amitié.

Programme 2012

Tous les jeudis matin

2 samedis par mois

Nouvelle section "Gros Mollets"

Sorties le lundi

Renseignements :

06.75.06.45.34

courriel :

rocarando@gmail.com

Site :

http://rocarando.com

Forum :

<http://rocarando.forumactif.net>

Pour chaque randonnée,

retrouvez toutes les informations sur le site :

<http://rocarando.com>

Nous vous rappelons que chaque randonneur doit être Licencié (sauf pour la première sortie).

Respectons la nature et pensons au covoiturage. Inscrivez-vous ou consultez notre forum.

CHARTE DU RANDONNEUR

1. Respectons le tracé des sentiers et n'utilisons pas de raccourcis.
2. Soyons discret. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.
3. Apprenons à connaître la flore et la faune sur tout dans les espaces sensibles.
4. Ne laissons ni trace de notre passage ni déchets.
5. Ne faisons pas de feu dans les régions sensibles.
6. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous barrières et clôtures.
7. Tenons les chiens en laisse.
8. Soyons prudents avec l'eau des ruisseaux : est-elle potable ?
9. Renseignons nous en période de chasse auprès des communes .
10. Informons nous des règlements qui conditionnent l'accès à certaines réserves et zones centrales des parcs nationaux.

Et en plus...

- ◆ **Savoir choisir sa randonnée en fonction de ses possibilités du moment, selon sa forme et son objectif personnel.**
- ◆ Savoir respecter le groupe en marchant toujours rassemblé.
- ◆ Savoir attendre les derniers.
- ◆ Savoir être attentif au comportement de ses voisins.
- ◆ Boire peu mais souvent pour se réhydrater
Ne pas chercher à aller au delà de ses propres limites.



Parcours tout public