Bienvenue au Groupe RANDOLUNE, une des activités de loisirs du Centre Social de l'Orangerie.

L'activité Randonnée Pédestre de Randolune est réservée à ses adhérents et ceux-ci doivent être à jour de leurs cotisations.

Plusieurs niveaux de randonnée sont proposés, Chacun doit s'auto évaluer et choisir sa rando en fonction de ses aptitudes physiques

Le fait d'adhérer demande de respecter quelques règles ou conseils:

Déplacement en covoiturage avec participation aux frais en fonction du barème Randolune.
En attente sur le lieu de départ, ne pas gêner le passage des voitures allant sur le parking de l' Atrium.

Se munir d'un sac à dos avec :
un vêtement de pluie et un coupe vent, même si la météo est optimiste. Par temps chaud ou froid, porter des vêtements adaptés.
Un coupe faim à grignoter pendant les pauses.
de l'eau pour s'hydrater.
Une pièce d'identité, votre carte vitale.
De bonnes chaussures de marche sont exigées.
Un ou deux bâtons de marche sont conseillés

Le randonneur doit respecter les règles données par les animateurs avant et pendant la randonnée, notamment quand nous empruntons une route et aux traversées de celle-ci
Sur une route, il faut marcher en file indienne. Aux traversées de routes, attendre les instructions avant de traverser. Au cours de randonnées, ne pas passer devant le chef de file.

Respecter la nature et ne laisser aucun détritus sur son passage, mêmes ceux considérés comme recyclables

Respecter le bien d'autrui. Ne pas cueillir des fleurs ni des fruits sur les terrains privés, même si ils sont tombés à terre, Eviter le glanage des fruits ou fleurs le long des sentiers afin de ne pas perdre le contact avec le groupe et obliger le groupe à attendre.

A l'issue de la randonnée,possibilité pour ceux qui le souhaitent de prendre le verre de l'amitié. Chacun paie sa consommation.

Fournir obligatoirement un certificat médical à l'inscription, à renouveler chaque année

Quoi de Neuf à Randolune ?

Pour connaître l'actualité Randolune , les dernières infos sur les randonnées ou simplement discuter et passer un moment convivial, retrouvons-nous à l' **ETAPE** autour d'un café ou d'un rafraîchissement le vendredi matin de 10h , à 11h30 à l' **ESPACE LECLERC SALLE MOLIÈRE** 27 Avenue Général Leclerc

Randonnées Pédestres

Calendrier 2022/2023

Renseignements

Centre social l'Orangerie
29 Avenue du 11 Novembre
69160 Tassin la Demi-lune
Tél: 04 78 34 14 82

Petites Randos

Pour tous: Randonnée ½ Journée, de 2 à 2h15 de marche avec un faible dénivelé

2022

mardi 20 septembre
mardi 4 octobre
mardi 18 octobre
La Toussaint pas de rando
mardi 15 novembre
mardi 29 novembre
mardi 13 décembre

2023

mardi 10 janvier
mardi 24 janvier
mardi 7 février
mardi 21 février
mardi 7 mars
mardi 21 mars
mardi 4 avril
mardi 18 avril
mardi 2 mai
mardi 16 mai
mardi 30 mai
mardi 13 juin
mardi 27 juin
mercredi 5 juillet (4)

Grandes Randos

Pour bons marcheurs: Randonnée ½ Journée
De 3 à 3h15 de marche
cumul dénivelé moins de 500m

2022

jeudi 15 septembre
lundi 26 septembre
mardi 11 octobre
mercredi 26 octobre
jeudi 10 novembre
lundi 21 novembre
mardi 6 décembre
mercredi 21 décembre

2023

jeudi 5 janvier
lundi 16 janvier
mardi 31 janvier
mercredi 15 février
jeudi 2 mars
lundi 13 mars
mardi 28 mars
mercredi 12 avril
jeudi 27 avril
mardi 9 mai
mercredi 24 mai
jeudi 8 juin
lundi 19 juin
mercredi 5 juillet (4)

Pour toutes les randonnées: Rendez-vous Parking de l'Atrium Avenue des Cosmos Tassin La demi-lune

Petites et Grandes Randonnées : Départ à 13h15 précises

A partir du mois de Mai, à l'initiative de l'équipe d'animation, les randonnées peuvent se faire le matin .L'heure de départ sera communiquée par l'équipe d'animation via mail, affichage à l' Etape, centre social

(4) Petite et Grande rando le matin , pique-nique et après-midi détente, ne pas oublier les boules

Randonnée ¾ de journée

Pour bons marcheurs
Randonnée entre 14 et 15 km départ le matin pique-nique en cours de rando tiré du sac

2022

vendredi 14 octobre

vendredi 25 novembre

2023

Des randonnées sont prévues au cours du semestre, les dates seront communiquées par l'équipe d'animation ultérieurement

Supers Randos

Pour très bons marcheurs
Randonnée à la journée de plus de 6 heurs de marche avec un dénivelé de plus de 500 m. Pique-nique tiré du sac

2022

lundi 19 septembre
lundi 3 octobre
lundi 17 octobre
lundi 31 octobre
lundi 14 novembre
lundi 28 novembre
lundi 12 décembre

2023

lundi 9 janvier
lundi 23 janvier
lundi 6 février
lundi 20 février
lundi 6 mars
lundi 20 mars
lundi 3 avril
lundi 17 avril
mardi 2 mai
lundi 15 mai
lundi 29 mai
lundi 12 juin
lundi 26 juin

Rando ¾ de journée : L' annonce de la randonnée et l' heure de départ seront communiqués par l'équipe d'animation via mail, affichage à l' Etape, centre social

Supers Randos départ à 8h00 précises