

Bonjour randonneuses et randonneurs,

► La prochaine randonnée aura lieu **samedi 22 mars**.

► Circuit « la vallée du Lude » à Carolles à 40 km de Pontorson, dans la Manche sur le sentier des douaniers (GR223).

- Distance : 10 km
- Durée : 2h30 environ de marche.
- Assez technique avec cailloux et nombreuses marches. Déconseillée aux personnes sujettes au vertige.

► Rendez-vous à Pontorson : à **13h50, parking de l'école Louis Pergaud** (rue Wassenberg).

Organisation du covoiturage. DEPART à 14 h précises.

► Ou 14h45 sur le parking de la plage de Carolles, derrière les cabines, au fond à gauche (veuillez me le préciser dans la réponse).

► Merci de prévoir :

- 1 gobelet pour la tisane en fin de randonnée. Pour les amateurs de café, prévoir votre thermos.
- Tenue de randonnée (chaussures de marche, parka ou cape de pluie, bonnet, gants).
- **Un vêtement de couleur fluo** (veste de cycliste coupe-vent) pour être bien visible sur la route.
- Sac à dos avec une bouteille d'eau ou tisane chaude.
- **Monnaie pour le covoiturage : 4 €**
- Si vous avez des bâtons, prévoir des caoutchoucs ou ne pas les utiliser sur la route.
- Une paire de chaussures propre pour le retour.

► Chaque participant est responsable de sa sécurité et s'engage à respecter les règles de sécurité. Je ne demande pas de certificat médical. En cas de problèmes de santé, merci de demander un certificat médical à son médecin.

► Pour vous inscrire, répondez en retournant ce mail. Je vous enverrai une confirmation. Si vous ne recevez pas de confirmation, faites une relance ou envoyez un SMS. Si après inscription vous vous désistez, merci de me prévenir.

A bientôt.

Claire.

PS : prochaine randonnée, dates à confirmer : samedi 26 avril. Programme sur le site internet.

PS : En cas de mauvaise météo (pluies abondantes, vent fort), la randonnée pourra être annulée.

Dans ce cas, je préviens les inscrits par mail et par SMS, avant 11 h le jour de la randonnée.

PS : Les chiens ne sont pas admis.