



## SemoY randonnée - Programme du 1<sup>er</sup> semestre 2023

L'association SEMOY RANDONNÉE vous invite à rejoindre notre groupe et est heureuse de vous proposer de nouvelles randonnées pour tous les niveaux et tous les goûts.

### Membres du bureau à contacter

Geneviève BAUCHET	Présidente	02.38.86.77.51	gb.monnerie@orange.fr
Loïc RESTOUX	Vice-président	06 71 39 76 68	loic.restoux@gmail.com
Claudine PETREL	Secrétaire	02.38.61.79.30	clo.petrel@hotmail.fr
Anne-Marie LEROY	Secrétaire adjointe	06 86 63 58 69	miam50@orange.fr
Annie SPURIUS	Trésorière	09.53.03.08.51	spurius.annie@free.fr
Christiane GIRAULT	Trésorière Adjointe	06.61.15.46.26	

### DOCUMENTALISTE :

Jeanine ASSELINEAU responsable des cartes, topo guides et des tracés de randonnées (02.38.84.30.66)

### RAPPELS :

Le dimanche, les rendez-vous pour randonner sont sur le parking du centre culturel de SEMOY à 7 h 45 pour les sorties du matin ou de la journée et à 13 h 30 pour celles de l'après-midi.

Le jeudi matin, une randonnée en forêt (8 km, environ 2 heures).

Rendez-vous à 9 heures sur le parking non bitumé du Centre Culturel de SEMOY

Le vendredi matin, une randonnée d'environ 2h45 de 10 à 12 km vous fera parcourir les chemins de Semoy, de la forêt, ou des bords de Loire sans aucune préparation au préalable.

Rendez-vous à 9 heures sur le parking non bitumé du Centre Culturel de SEMOY

### **ATTENTION ! Départ à 9h de janvier à mai et à 8h30 de juin à août (canicule.)**

En ce qui concerne le covoiturage des randonnées à la journée (50 km aller/retour) le CA a décidé que le chauffeur serait indemnisé à la hauteur de 2.00€ par les personnes présentes dans le véhicule.

**Nous rappelons que les adhérents doivent avoir impérativement leurs cartes FFR, vitale et mutuelle lors des randonnées.**

### CERTIFICAT MEDICAL année 2023

Nous vous rappelons que le certificat de non contre-indication à la pratique des randonnées est obligatoire pour : tout nouvel adhérent, tous les 3 ans pour les autres adhérents. Si vous ne l'avez pas encore fourni, merci de penser à en faire la demande lors de votre prochaine visite chez votre médecin pour l'année 2023.

### RANDONNÉE A LA JOURNÉE

Nous vous informons qu'il sera éventuellement possible d'effectuer un petit circuit et de se retrouver au déjeuner. En conséquence, il vous appartiendra de vous mettre en rapport suffisamment tôt avec les organisateurs qui étudieront votre demande suivant le nombre de personnes intéressées et les possibilités de raccourci sur le circuit.