



La sportive

Cette randonnée sur l'Aubrac est destinée aux randonneurs et aux trailers en quête de sport et de perfectionnement technique et physique. Des animations ludiques vous seront proposées : technique de propulsion avec les bâtons, séance courte d'entraînement en marche, économie d'énergie et efficacité dans une pente raide. Cet itinéraire sauvage sur l'Aubrac est l'occasion de découvrir ou redécouvrir les notions d'efforts que l'on peut rencontrer en randonnée ou en trail. Cette journée est idéale pour les randonneurs qui envisagent une itinérance de plusieurs jours, semaines, mois... et les trailers de longues distances.

LA PRESTATION COMPREND

- Encadrement professionnel
- Assurance professionnelle
- **Les bâtons de marche**
- **Un Dessert Aveyronnais:** Une fouace locale et son option pâte à tartiner avec une boisson chaude (thé, café, tisane)
- **Un covoiturage** jusqu'au point de départ de la randonnée est organisé pour limiter les frais
- **La bonne humeur !**

TARIF

- **38 € par personne**
- **25 € (moins de 16 ans)**
- **Groupe limité à 4 personnes, gage de qualité et de convivialité pour tous**
- Départ assuré à partir de 4 personnes

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Eau : Contenant de 2 litre minimum
- Nourriture : Le casse-croûte du midi et de petits encas (barre énergisante, gâteau, fruits secs...)
- **Pantalon long recommandé**
- Chaussures **adaptées à la randonnée avec semelle crantée**
- **Votre cardiofréquencemètre si vous en avez**
- Veste coupe-vent imperméable
- Polaire chaude ou doudoune
- Couvre-chef - Lunette de soleil - Crème solaire
- Appareil photo et jumelles si vous le souhaitez

LE PROGRAMME

- **Départ :** Rendez-vous à **8h00 à Rodez (lieu communiqué par mail)**. La randonnée est à **55 minutes en voiture de Rodez**.
- **Itinéraire :** Boucle de **18 kilomètres**. Le dénivelé **positif** et **néгатif** est compris entre **500 et 700 mètres**
- **Durée :** **6 heures** de marche effective
- **Fin :** Retour à **Rodez à 18h30**

NIVEAU

- Accessible à partir de 14/15 ans (bons marcheurs)

Physique

70 %

Marcheur ou trailer qui pratique une activité sportive régulière (2 à 3 fois par semaine)

Technique

50 %

Itinéraire avec des portions hors sentier avec des pierriers. **Nécessite des chaussures adaptées à la randonnée avec semelle crantée.**

MOYEN D'ACCÈS

Rendez-vous à 8h00 à Rodez, le lieu vous sera communiqué par mail. La randonnée est à **55 minutes** en voiture de Rodez.

Un **covoiturage** jusqu'au point de départ de la randonnée est organisé pour limiter les frais.

Plusieurs lieux de rendez-vous sur l'itinéraire sont proposés jusqu'au point de départ de l'activité en fonction de votre lieu d'hébergement.

RÉSERVATION

Toute réservation est effective à réception du règlement de la prestation. Un lien avec un paiement sécurisé est envoyé par Mail ou SMS avant la randonnée. Un reçu de paiement est émis en justification de votre achat à la commande. Aucun remboursement n'est effectué sans justificatif approprié.

MODIFICATIONS ANNULATION

Cet itinéraire est fournis à titre indicatif: en fonction des conditions météorologiques, du groupe et des aléas opérationnels et logistiques, **votre accompagnateur peut modifier ou annuler cet itinéraire pour votre sécurité et celle du groupe.** En cas d'annulation de la part de votre accompagnateur, il sera proposé aux participants une séance à une date ultérieure. En cas d'impossibilité de report de la sortie, **100% des sommes versés sont remboursés**

CONTACT



07 54 32 04 54



martinerandocaventure.com



Langues: Français - Anglais



www.randocaventure.com

LE TARIF N'INCLUS PAS

- Le matériel personnel du randonneur
- Le casse-croûte du midi
- L'eau
- Les transports



Vivre et partager l'instant

Si les dates proposées ne correspondent pas à votre planning, si vous n'êtes pas certains de votre choix en terme de difficultés, ou pour toute autre question, vous pouvez contacter votre accompagnateur en montagne:

MARTIN GINGAUD



Entreprise: Rand'oc aventure **N° SIRET:** 914 272 380 00017 **N° Educateur sportif stagiaire:** ED000000479481 **Responsabilité civile professionnelle:** S.N.A.M. Contrat n° 105.630.300 du 02/12/2022 au 30/11/2023, valable en France (statut stagiaire AMM : à l'exclusion des pays étrangers)