

### **Informations importantes**

La participation aux sorties se fait sous la seule responsabilité du participant. Il veille à être au bénéfice d'une couverture accident, porte sa carte personnelle d'urgence dûment remplie et sa carte d'assurance maladie.

La participation est ouverte aux aînés dès 60 ans et +

### **Equipement**

- Raquettes et bâtons adaptés
- Chaussures montantes à semelle profilée
- · Vêtements superposables pour se protéger du froid
- Petit sac à dos avec une boisson chaude, un en-cas
- · Gants, bonnet, lunettes de soleil

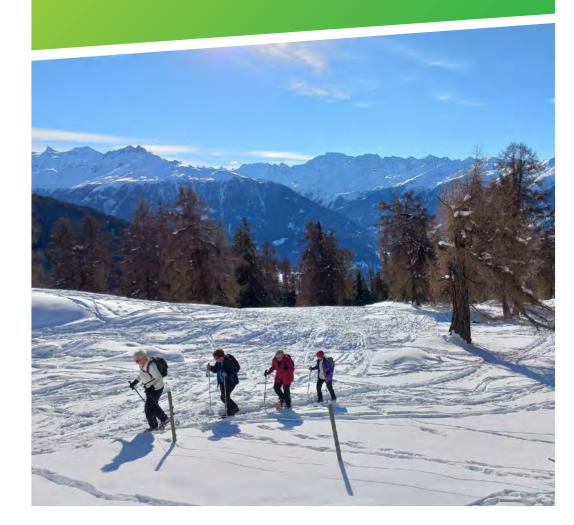
### **Moniteurs**

Marie-Chantal Mayoraz 079 282 56 09 Jean-Luc Pitteloud 079 221 15 69 Paul Mayoraz 079 657 92 85 Chantal Tracanelli 0033 625 010 802 Monitrice de marche sur neige Sport et Mouvement



# **Groupe de raquettes Hérémence-Vex -** *Les Rhodos*

Programme hiver 2024



Un nouvel hiver s'annonce!

Il est temps de préparer sa forme et de contrôler son matériel: raquettes, bâtons, chaussures...

# Le groupe « Les Rhodos » va reprendre ses sorties en raquettes le 10 janvier 2024

Nous vous invitons à venir essayer 2 fois gratuitement la randonnée en raquettes afin de vous rendre compte par vous-même du plaisir qu'elle peut procurer.

Chaque sortie comprend 3 niveaux d'effort différents.

### Départ le mercredi de :

Vex 12h parking de la Raiffeisen Hérémence 12h15 place des Emigrés

### Déplacements

- En co-voiturage pour Pralong et le val d'Hérens
- Indemnisation pour le chauffeur: 5.- CHF ou 10.- CHF selon la durée du trajet.
- En car pour les sorties d'un jour

### **Cotisation**

30.- CHF dont 10.- CHF pour Pro Senectute

## **Programme 2024**

10 janvier	Pralong	accueil 12h30 Pralong
17 janvier	Pralong	accueil 12h30 Pralong
24 janvier	Evolène-région	accueil infos ultérieures
7 février	Champoussin	journée en car infos ultérieures
14 février	Pralong/Mandelon	accueil 12h30 Pralong
21 février	Vernamiège	accueil 13h Prarion
6 mars	Siviez / Tortin	accueil 13h Siviez
13 mars	Les Collons	accueil 12h30 entrée des Collons

Les destinations des sorties peuvent être modifiées en fonction de la météo, de l'enneigement et de l'état des routes. Nous vous aviserons par message WhatsApp, (ou par téléphone pour ceux qui n'ont pas de natel), en principe la veille, exceptionnellement le matin même.