

REGLEMENT DE LA RANDO GOURMANDE 2024

Loin de nous la prétention de vous apprendre à marcher... Si vous regardez ce site, c'est que vous êtes certainement déjà habitué à randonner. Notre crédo étant la préservation des chemins naturels et des espaces qui nous sont prêtés, notre parcours est conçu pour emprunter le maximum de chemins en terre ou empierrés, des chemins de forêt, des petites routes et des pistes cyclables ou voies douces, et ainsi faire vivre les petits chemins qui sentent bon la campagne... mais quelquefois, nous avons été contraints de dessiner le parcours sur une petite route partagée avec des véhicules à moteur... et de temps en temps, très rarement certes, de traverser et longer sur quelques centaines de mètres des routes beaucoup plus passantes.

C'est pourquoi, il n'est pas inutile de rappeler à tous, que le danger est au coin de la route. Lorsque l'on marche en groupe quelques précautions sont bonnes à rappeler :

- Faire face au danger et voir les véhicules arriver est la meilleure solution à la condition expresse de marcher en file indienne... le premier de la file avertit ses camarades de randonnée par un tonitruant «voiture»... et tous se mettent les uns derrière les autres pour quelques secondes interrompant bien sûr une conversation du plus haut intérêt avec ses compagnes et compagnons de randonnée...

- Ce message nous nous l'adressons à nous-mêmes, pas toujours très disciplinés mais tellement enthousiastes lorsque nous partageons ces moments de plaisir que sont les randonnées entre amis !

A bon entendeur ...

1. Respectons le tracé du parcours et n'utilisons pas de raccourcis.
2. Soyons discrets, vous allez traverser des zones habitées. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.
3. Apprenons à connaître la flore et la faune surtout dans les espaces sensibles.
4. Ne laissons ni trace de notre passage ni **déchets**.

A chaque halte, déposons nos déchets dans les containers et poubelles prévus à cet effet.

5. Ne faisons pas de feu.
6. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous barrières et clôtures.
7. **Les chiens ne sont pas admis, même tenus en laisse.**
8. Soyons prudents avec l'eau des ruisseaux: est-elle potable ?
9. Respectons le code de la route
10. Respectons les consignes de l'organisateur

Et en plus...

Conditions d'inscription

Les participants devront être en bonne santé et aptes à participer à la randonnée. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident dû à un mauvais état de santé.

Les mineurs sont sous l'entière responsabilité de leurs parents. Attention, le parcours est accidenté, des passages en forêt ne sont pas praticables avec une poussette.

Les participants s'engagent à respecter le règlement de cette rando gourmande nocturne de Sanguinet. Les places étant limitées, nous vous conseillons de ne pas attendre la date limite, pour vous inscrire.

L'organisateur se réserve le droit de clore les inscriptions à tout moment dès que l'objectif de participation est atteint. L'information sera relayée sur le site: <http://www.randoevasionsanguinet.fr/>

Avant le départ de la randonnée gourmande nocturne

En cas de « force majeure », matérialisée par un arrêté municipal ou préfectoral (alerte météorologique orange ou rouge) empêchant la pratique de la randonnée, catastrophes naturelles (séisme, tempête) ou événements politiques majeurs (révolution, guerre, attentats), forçant l'organisateur à annuler l'évènement, les droits d'inscription seront remboursés. La pluie n'est pas un cas de force majeure,

Après le départ de la randonnée gourmande nocturne




En cas de conditions météorologiques entraînant des risques pour les participants, l'organisateur peut arrêter la randonnée ou modifier son tracé en cours de déroulement. Dans ce cas, le randonneur arrivant sur un point de ravitaillement ou de contrôle devra suivre les consignes données par les bénévoles et aura l'obligation de les respecter. Aucun remboursement ne pourra être réclamé.

Tarifs : Adultes 24 € par personne, Enfants moins de 12 ans: 12€

Parcours

Parking à l'Espace Gemme – fléchage - Accueil Départ place du marché

Parcours touristique entre chemins forestiers, voies douces, pistes cyclables et voies de communication vous permettant d'admirer notre espace naturel et notamment le lac.

Guidage des véhicules du rond-point de la mairie-centre ville – au parking de l'Espace Gemme	
Guidage des marcheurs du parking de l'Espace Gemme à la place du marché – Accueil/Départ	
Fléchage du circuit Marquage au sol à la peinture	

Sécurité: Des postes d'assistance sont tenus par une infirmière à la **salle des fêtes et au stade**. Ils sont dotés de trousse de secours et de défibrillateur. Les n° de tél d'urgence y sont affichés.

Toutes les traversées des routes se font sur des « **passages piétons** » et sont matérialisées et sécurisées par des panneaux « **attention danger** » « **passage piétons** » et un **clignotant orange**.

Vous devez suivre les balisages et rester sur les trottoirs.

Après la halte apéritif, vous allez déboucher sur la D652 très roulante. Vous devez respecter les consignes pour traverser en sécurité à l'endroit indiqué par les jalonneurs.

Tous les balisages vous amènent à des passages piétons sécurisés que vous devez obligatoirement emprunter.

Une grande partie du parcours emprunte la voie douce de long du lac

Toute traversée du rond point en dehors du jalonnement **est interdite** et se fait à vos risques et périls. Empruntez le passage matérialisé.

WC : au parking de l'espace gemme, à l'accueil-départ sur la place du marché et à l'arrivée, des wc sont à votre disposition. Vous en trouverez d'autres tout au long du parcours. Ils sont matérialisés par un petit panneau flèche « **WC** »

Accueil / Départ: il se situe place du marché (fléchage du parking). Il sera ouvert à partir de 18h 25.

- présentez-vous au regard de votre nom (lettre). vous recevrez un carton de contrôle à présenter à chaque halte gourmande avec au dos des consignes de sécurité et les N° de tél d'urgence.
- **conservez le bien, il ne sera pas possible de se restaurer sans sa présentation.** Il devra être remis définitivement à l'arrivée.
- vous percevrez également votre porte gobelet (tour de cou), conservez le bien, il vous sera utile à toutes les haltes repas.

Départs : Ils sont libres de 18h30 à 20h00. Aucun départ ne sera autorisé après 20h05.

Néanmoins, pour canaliser et échelonner les participants, des jalonneurs vous libèreront toutes les 5 mn.

Vous récupérez votre gobelet à l'apéro
Vous serez servis dans des bols, assiettes et serviettes biodégradables

Attention : consommer l'alcool avec modération,

Haltes gourmandes

A chaque halte, vous devez présenter votre carton de contrôle.

Le parcours de 10 kms est entrecoupé de haltes gourmandes tous les 2 kms environ. Des animations musicales vous permettront de vous adonner à quelques pas de danse si vous n'êtes pas trop fatigués.

- poste 1 : - **apéritif** accompagné d'un en-cas – il sera servi un apéritif, du jus de fruit ou de l'eau.
1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité.

- poste 2 : - **entrée**, une assiette ou bol vous sera servie. Vous aurez à votre disposition en gestion libre : vin, eau, pain.
1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité des tables.

- poste 3 : plat, une viande (faux-filet) accompagnée de frites vous seront servies.
Vous devez vous présenter au poinçonnage , votre viande vous sera servie et vous devrez aller la faire cuire. Ensuite vous serez servis en frites.
Vous aurez à votre disposition en gestion libre : eau, pain, condiments.
Le vin rosé ou rouge et l'eau sont en gestion libre.
1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité des tables.

- poste 4 : fromage. Deux sortes de fromage vous seront proposées. Vous aurez à votre disposition en gestion libre : eau, pain, vin.
1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité des tables.

– **poste 5 :** Dessert. Un dessert vous sera servi. Vous pourrez l'accompagner d'un thé, d'une tisane, d'une infusion ou d'un café.

A l'arrivée, vous devez remettre votre carton de contrôle après vous être fait servir le dessert.

1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité des tables.

Une bodéga (payante) servant bière pression, jus de fruit, café, thé, eau est à votre disposition.

PS : nous comptons sur vous pour consommer modérément.

Tout abus d'alcool est dangereux pour la santé. De plus, certains d'entre vous devront reprendre la route après.