

Randonner

Permanence : vendredi de 17h à 18h30
au 17, rue Jonchère à Valence

www.chamois-verts.com

CHACUN SELON SES ENVIES...

CHACUN SELON SES POSSIBILITES

Des randonnées de tous niveaux, depuis la balade douce jusqu' à la marche sportive, du **Groupe Lézard**, jusqu'au plus performant **Niveau 3**.

Les animateurs donnent toutes informations pour permettre à chacun de choisir son groupe en connaissance de cause, selon ses envies et possibilités.

⇒ **Ne pas s'engager dans un groupe au-dessus de ses capacités.**

Niveau 3 – RANDONNEURS ENTRAÎNÉS

Monter 1000 m à 1500m sans être obligé de «récupérer trop fréquemment ». Autonome en terrain varié, voire un peu accidenté ou aérien. La durée de marche peut atteindre 7 à 8h. Pour une journée : 20 à 25 km avec 1000 à 1500 m de dénivelé.

Niveau 2 – BONS RANDONNEURS

Cadence de marche normale. Les dénivelés peuvent être prononcés. Se sentir suffisamment à l'aise en montée, ne pas trop souffler à l'effort, ne pas trop hésiter dans les descentes même si elles sont caillouteuses. Pour une journée : 18 à 24 km pour 700 à 1100 m de dénivelé .

Niveau 1 – MARCHEURS MOYENS

Cadence modérée plus particulièrement en montée, pentes modestes, raidillons rares. Quand «ça monte », on prend le temps de souffler pour «récupérer ».

Pour une journée : 16 à 20 km pour 400 à 800 m de dénivelé

Pour une après-midi : 10 à 12 km avec 300 à 400 m de dénivelé

Niveau – «LEZARDS»

Cadence très modérée, surtout en montée, avec des arrêts fréquents pour « se reprendre ». Temps de pause suffisants pour une bonne récupération. Sur le parcours proposé les montées et les descentes trop raides seront le plus souvent évitées.

Pour une journée : 12 à 18 km pour 300 à 600 m de dénivelé

Pour une après-midi : 8 à 10 km pour 200 à 300 m de dénivelé

RANDONNEE DE LA JOURNEE				
	Distance	Dénivelé	Points	Vitesse maxi en montée
N 3	20 à 25 km	1000 à 1500m	30 à 40 points	600m/h
N 2	18 à 24 km	700 à 1100 m	25 à 30 points	500m/h
N 1	16 à 20 km	400 à 800m	20 à 25 points	400m/h
N Lézard	12 à 18 km	300 à 600 m	18 à 22 points	300 m/h
RANDONNÉE DE L'APRÈS-MIDI				
N 1	10 à 12 km	300 à 400 m	13 à 16 points	400m/h
N Lézard	8 à 10 km	200 à 300 m	10 à 12 points	300 m/h