



INVITATION A UNE RANDO D'ESSAI

Date / libellé de la sortie / nom de l'animateur :

Merci de retourner ce formulaire dûment complété à l'adresse suivante la veille de la randonnée d'essai au plus tard :

detentenature34@gmail.com (à défaut contacter le 06 25 39 09 90)

L'animateur pourra éventuellement vous contacter pour une brève présentation de la randonnée

Vos Coordonnées

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

.....

Ville :

Tél. personnel : Fixe : **Mobile :**

Adresse courriel :

Nom et tél. d'une personne à contacter si nécessaire (obligatoire) :

.....

Indispensable à la réussite de votre journée :

- Choisir une sortie **correspondant à vos capacités** de distance et de dénivelé
- Prévoir des chaussures de randonnée
- Equipements : eau (1L minimum), pique-nique pour le déjeuner, un en-cas énergétique et selon la météo, vêtements de protection contre la pluie, le vent, le froid, le soleil (casquette, chapeau)