

Edito

Voici le n° 1 de la lettre d'information du club des Randonneurs du Chéran.

Le conseil d'administration souhaite vous informer, par l'intermédiaire de cette lettre trimestrielle.

Annonces de manifestations, informations sur nos activités, Idées de randos, formation seront les sujets développés.

La recette du trimestre

Pour éviter les coups de pompe
et les barres de céréales

Mélanger dans un grand bol,
100g de noix, 100g de noisettes,
100g d'amandes, 200g de raisins
secs, un verre de farine, 1 sachet
de levure, 2 œufs et 1 bonne
cuillère de miel.

Cuisson : versez le tout dans un
moule à cake beurré au thermostat
5 pour 1h15.

Dates à retenir :

RETOUR DES SKIS	31 Mars 07 Avril
TARTIFLETTE DE FIN DE SAISON DE SKI	31 Mars
PARCOURS DU CŒUR	01 Avril
REMISE DU PROGRAMME	27 Avril
INITIATION À L'ORIENTA- TION	12 et 13 Mai



Le DVA Détecteur de Victimes d'Avalanches



C'est un émetteur-récepteur **porté sous les vêtements** par tous les pratiquants de la montagne enneigée (skieurs hors pistes, randonneurs, raquetistes, glaciéristes...)

Pendant une sortie il est en **position émetteur en permanence**. En cas d'avalanche, les témoins peuvent immédiatement commencer la recherche des victimes en commutant l'appareil en position réception. En suivant des techniques de recherches simples et précises, il est ainsi possible de sortir les personnes ensevelies dans un laps de temps très court et ainsi de leur donner un maximum de chances de survie.

L'orientation



En montagne, le trio carte-boussole-altimètre se révèle vite indispensable pour se sortir de situation délicates.

Nous vous proposons d'apprendre la lecture de carte, de situer sa position, de déterminer sa route à suivre et de progresser de façon sûr.

Pour ceux qui seraient attirés par l'utilisation de la boussole, il existe une activité sportive liée, la course d'orientation. Elle permet d'allier les qualités physiques et intellectuelles.

Deux week-ends initiation sont organisés par le club les 12-13 Mai et 04-05 Août. Les animateurs essaieront de ne pas vous faire perdre le Nord !!!

Remise du programme d'été 2012

Présentation des différentes sorties estivales.

Intervention, avec diaporama, de M.Marcel VERNEY sur le Géopark des Bauges.

C'est également un moment de convivialité où nous nous retrouvons, toutes sections confondues, devant le buffet de l'amitié.

Réservez, dès maintenant, votre soirée du vendredi 27 avril 2012.