

Edito

Le conseil d'administration souhaite vous informer, par l'intermédiaire de cette lettre trimestrielle. Annonces de manifestations, informations sur nos activités, idées de randos, formations seront les sujets

Location de matériel

ARVA	2 €
BAUDRIER	3 €
CASQUE	2 €
CRAMPONS	3 €
DÉGAINES	1 €
DESCENDEUR	1 €
LONGE	3 €
MOUSQUETONS	1 €
PIOLET	3 €
RAQUETTES	2,30 €

Dates à retenir :

CAMP D'ÉTÉ DANS LES PYRÉNÉES	07 au 14 juil
FÊTE DE LA LIBERTÉ AU GLIÈRES	22 juil
LE RALLYE FAMILIAL	7 Oct
REMISE DU PROGRAMME HIVER 2013	16 Nov
REPAS DANSANT DU CLUB	24 Nov

La VIA FERRATA

La **via ferrata** (de l'italien signifiant « voie de fer ») est un itinéraire sportif, situé dans une paroi rocheuse, équipé avec des éléments spécifiques (câbles, échelles, etc.) destinés à faciliter la progression et optimiser la sécurité des personnes qui l'utilisent. Parcourir une via ferrata est une activité intermédiaire entre randonnée et escalade.

Le matériel indispensable : un baudrier, une longe de via ferrata qui permet d'amortir les chutes éventuelles et qui est spécifique à l'activité ; un casque.

Venez participer et découvrir cette activité. Plusieurs sorties sont proposées par le club. Les enfants sont également concernés dans le cadre du PLAJ.



Le PLAJ

Les randonnées, les soirées en refuge, c'est super... Dans le cadre du PLAJ, le club propose pour les petits, une randonnée avec les ânes, avec nuit au refuge du Semnoz, les 25 et 26 Juillet. Pour les grands, découverte d'un des plus beaux sommets du massif de Belledonne, la croix de Belledonne, avec nuit au refuge de La Pra, les 19 et 20 juillet; pour les moyens, deux journées nature dans les Bauges, avec nuit en gîte à Jarsy, les 6 et 7 août... Et pour ceux qui aiment les sensations : deux journées via ferrata, le 18 juillet et 17 août. Nouveauté du programme, le canyoning le 18 juillet.

Pour les activités avec nuit en refuge, le délai d'inscription est impératif...
Samedi 30 JUIN

La trousse à pharmacie

Voici un exemple du contenu de la trousse à pharmacie que tout bon randonneur se doit d'avoir dans son sac. Cette liste n'est pas exhaustive...

- 1 couverture de survie.
- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.
- petits ciseaux
- épingle à nourrice
- un anti coup de pompe (sucre)
- Arnica (granules ou huile de massage)

