



PARTAGE TA RANDO ! MARDI 20 SEPTEMBRE 2022 LARNAS (07220)

Le CDSA 26/07 vous propose de découvrir l'Ardèche Méridionale et plus particulièrement la commune de Larnas. Située à environ 300 mètres d'altitude sur le plateau calcaire de **la Dent de Rez** (qui culmine à 719 m), à 20 km environ des **Gorges de l'Ardèche**, la commune de Larnas s'étend sur 1350 hectares, principalement recouverts de forêts et de garrigues.

Il est temps de démarrer cette nouvelle saison, quoi de mieux qu'une belle randonnée !

Alors n'hésitez plus et chaussez vos baskets, nous vous attendons nombreux !

Date : le Mardi 20 Septembre 2022

Lieu : Parking Visiteurs, derrière l'Office du Tourisme/Mairie, 07220 Larnas

Personne à contacter : Nicolas Malmenaide : ☎ 06 47 91 03 20 @ : nicolas.malmenaide@cdsa2607.fr

 [Date limite des inscriptions](#)

Vendredi 16 Septembre 2022 par retour du fichier excel complet et rempli informatiquement à

l'adresse : nicolas.malmenaide@cdsa2607.fr

[Modalités de participation](#)

Pour les licenciés à la FFSA :

- Présenter sa licence FFSA 2021/2022 ou 2022/2023 (compétitive ou non compétitive)
- Présenter un certificat médical ou présenter l'Attestation Questionnaire Santé (si mention sur la licence « avec contre-indication »)

Pour les non licenciés à la FFSA :

- Demander une licence découverte (pass' journée 8€)
- Présenter son certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive de - 1 an

[Programme prévisionnel](#)

Accueil des participants : 9h30 à 10h15

Départ randonnée : 10h30

Pause repas tiré du sac libre : sur sentier

Retour des groupes : 15h00-15h30

Collation offerte : 15h30

[Informations sportives](#)

Chaque randonneur devra prévoir un repas tiré du sac, une tenue sportive adaptée à la météo, 1L5 d'eau, un en-cas, ainsi qu'une paire de chaussures de randonnée. Prévoir le pique-nique **dans un sac à dos**.

Un sanitaire sera accessible au départ/arrivée des parcours ainsi qu'un point d'eau potable pour remplir les gourdes.

Chaque groupe de randonneurs devra être accompagné par un éducateur/accompagnateur.

L'organisateur assurera tout rapatriement ou ravitaillement en véhicule durant la journée. La journée sera annulée en cas de météo défavorable.

[Parcours \(cf. plan\)](#)

Parcours de **9,2Kms (possibilité de raccourcir de 1.7kms)**, demandant de bonnes capacités physiques, une bonne gestion de son effort. Niveau technique moyen à bon. Ce sentier présente des montées et descentes plus ou moins importantes ainsi que du plat, pouvant présenter des terrains naturellement accidentés (rigoles naturelles, pierres, racines). Des portions étroites et d'autres plus larges sur chemin forestier. Dénivelé positif de 250M. Le sportif engagé sur ce parcours devra être capable d'assurer une bonne allure de marche. Pique-nique sur le sentier obligatoire.

Attention, [départ 10H30 maximum afin d'assurer un retour avant 16h00 \(l'horaire de retour dépend de l'allure de marche du/des groupe\(s\)\)](#). Ce sentier est conseillé à des groupes de sportifs/établissements n'ayant pas d'impératifs en fin de journée permettant ainsi de déborder et prévoir un retour pour 16h00 aux véhicules.