



## Conseils et consignes de sécurité

- **Ne surestimez pas vos capacités** : cette randonnée propose plusieurs distances à parcourir. Choisissez celle qui convient le mieux à votre entraînement et à vos dispositions physiques.
- **Choisissez bien votre équipement** : prévoyez des chaussures confortables et offrant une bonne adhérence ainsi que des vêtements adaptés à la marche.
- **Afin de ne pas vous égarer**, marchez en groupe et soyez vigilants sur le balisage. Ne dépassez sous aucun prétexte les personnes chargées de l'organisation en tête de la randonnée. Dans ce cas, les organisateurs seront dégagés de toute responsabilité. **Les chiens ne sont pas admis sur la randonnée.**
- **Respectez toutes les consignes** qui vous sont données par les bénévoles chargés de la sécurité, plus particulièrement aux intersections avec les routes à circulation automobile.
- **Rappels pour la circulation** : Vous devez respecter strictement le code de la route lorsque vous empruntez des voies ouvertes à la circulation automobile. Les enfants doivent être accompagnés d'adultes et sont sous la responsabilité de leur(s) parent(s).
- **Respectez les lieux traversés** ainsi que les propriétés privées et les autres usager, ne quittez pas l'itinéraire balisé, ne prenez pas de raccourci, ne dérangez pas la faune sauvage et respectez la flore, respectez les consignes particulières qui peuvent être indiquées sur le parcours.
- **A certains endroits** (croisements de routes, lieux de pauses café et queue de la randonnée) des bénévoles, reconnaissables à leurs gilets jaunes, sont à votre disposition.

## Détails de la randonnée

- **1<sup>er</sup> rendez-vous : à Launaguet**  
**Inscription à partir de 7h30, départ à 8h - 20 km**  
Parking face à Auchan, rond-point Virebent, D64.
- **2<sup>ème</sup> rendez-vous : 9h15 à Saint Geniès Bellevue - 14 km**  
Intersection Nord /du Chemin des Mottes / du Chemin des Bordettes.
- **3<sup>ème</sup> rendez-vous : 9h45 à Saint Loup Cammas 11 km**  
Parking complexe sportif City Park.  
Avec une pause "café et rafraichissements" (Prévoyez un gobelet).
- **4<sup>ème</sup> rendez-vous : 10h45 à Montberon 8 km**  
Intersection D20 / Chemin de Beausoleil.
- **5<sup>ème</sup> rendez-vous : 11h15 à Bazus 6 km**  
D45B, Lieu-dit l'Abreuvoir.  
Avec une pause "café et rafraichissements" (Prévoyez un gobelet).
- **Arrivée salle des fêtes de Paulhac : 12h30/13h**  
Le repas sera pris à la salle des fêtes de Paulhac.

**Numéros de téléphone des secours : 15 / 18 / 112**

**Contact et renseignements :**  
Par mail : [bischnou31@yahoo.fr](mailto:bischnou31@yahoo.fr)  
Par téléphone : 06 09 32 75 40

**Organisation :**  
Club de randonnée de l'association Créatisismes  
Hôtel de ville, 1 Place des Tilleuls, 31380 PAULHAC