

REGLEMENT DE LA RANDO GOURMANDE 2019

Loin de nous la prétention de vous apprendre à marcher... Si vous regardez ce site, c'est que vous êtes certainement déjà habitué à randonner. Notre crédo étant la préservation des chemins naturels et des espaces qui nous sont prêtés, notre parcours est conçu pour emprunter le maximum de chemins en terre ou empierrés, des chemins de forêt, des petites routes et des pistes cyclables ou voies douces, et ainsi faire vivre les petits chemins qui sentent bon la campagne... mais quelquefois, nous avons été contraints de dessiner le parcours sur une petite route partagée avec des véhicules à moteur... et de temps en temps, très rarement certes, de traverser et longer sur quelques centaines de mètres des routes beaucoup plus passantes.

C'est pourquoi, il n'est pas inutile de rappeler à tous, que le danger est au coin de la route. Lorsque l'on marche en groupe quelques précautions sont bonnes à rappeler :

- Faire face au danger et voir les véhicules arriver est la meilleure solution à la condition expresse de marcher en file indienne... le premier de la file avertit ses camarades de randonnée par un tonitruant «voiture»... et tous se mettent les uns derrière les autres pour quelques secondes interrompant bien sûr une conversation du plus haut intérêt avec ses compagnes et compagnons de randonnée...

- Ce message nous nous l'adressons à nous-mêmes, pas toujours très disciplinés mais tellement enthousiastes lorsque nous partageons ces moments de plaisirs que sont les randonnées entre amis !

A bon entendeur ...

1. Respectons le tracé du parcours et n'utilisons pas de raccourcis.
2. Soyons discret, vous allez traverser des zones habitées. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.
3. Apprenons à connaître la flore et la faune surtout dans les espaces sensibles.
4. Ne laissons ni trace de notre passage ni **déchets**.
5. A chaque halte, trions nos déchets en les déposant dans les containers prévus à cet effet.
5. Ne faisons pas de feu.
6. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous barrières et clôtures.
7. **Les chiens ne sont pas admis.**
8. Soyons prudents avec l'eau des ruisseaux: est-elle potable ?
9. Respectons le code de la route
10. Respectons les consignes de l'organisateur

Et en plus...

Conditions d'inscription

Les participants devront être en bonne santé et aptes à participer à la randonnée. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident dû à un mauvais état de santé.

Les mineurs sont sous l'entière responsabilité de leurs parents. Attention des passages en forêt ne sont pas praticables avec une poussette.

Les participants s'engagent à respecter le règlement de cette rando gourmande nocturne de Sanguinet. Les places étant limitées, nous vous conseillons de ne pas attendre la date limite, pour vous inscrire.

L'organisateur se réserve le droit de clore les inscriptions à tout moment dès que l'objectif de participation est atteint. L'information sera relayée sur le site: <http://www.randoevasionsanguinet.fr/>

En cas d'annulation de la manifestation par arrêté préfectoral ou pour une cause indépendante de notre volonté, aucun remboursement de l'inscription ne sera fait.

Tarifs : Adultes 20€ par personne, Enfants – de 12 ans : 10€

Parcours

Touristique entre chemins forestiers, voies douces, pistes cyclables et voies de communication vous permettant d'admirer notre espace naturel et notamment le lac.

Guidage des véhicules jusqu'au parking à partir du rond-point de la mairie-centre ville	
Balisage du circuit	

Sécurité: Un poste sécurité avec trousse de secours et n° de tél d'urgence se situe à l'arrivée , **salle des fêtes et au poste plat.**

Deux défibrillateurs seront disposés – (1 halte repas et 1 à l'arrivée Salle des fêtes).

Une infirmière sera postée à Caton

Toutes les traversées des routes se font sur des « passages piétons » et sont matérialisées et sécurisées par des panneaux « attention danger » « passage piétons » et un **clignotant orange.**

Vous devez suivre les balisages et rester sur les trottoirs.

Après 1 km environ vous allez déboucher sur le chemin de la Mole au point relais. Le chemin est sécurisé aux deux extrémités, la circulation y étant interdite.

Vous allez, après 4km, déboucher sur la D652 très roulante.

Vous devez respecter les consignes des 2 signaleurs qui vous feront traverser en sécurité.

Tous les balisages vous amènent à des passages piétons sécurisés que vous devez obligatoirement emprunter.



des antennes

vous devez

Une grande partie du parcours emprunte la voie douce de Caton à l'avenue de Losa en passant par les Eaux Qui Rient (passerelle sur la Gourgue)

Au sortir de la halte fromage, vous allez être guidé en forêt et déboucher sur le rond point de la mairie. **Vous DEVEZ longer le rond point matérialisé et protégé par des barrières** et un jalonnement qui vous amènera au passage piétons de la rue Charles Castets. Toute traversée du rond point en dehors du jalonnement est interdite et se fait à vos risques et périls. Empruntez le passage matérialisé.

WC : au départ, à l'espace gemme des wc est à votre disposition. Vous en trouverez d'autres tout au long du parcours. Ils sont matérialisé par un petit panneau flèche « **WC** »

Parking : des jalonneurs vous guideront dans l'Espace Gemme. Pour vous faire patienter , des associations vous accueillent et vous font apprécier leurs travaux.

Accueil : il se situe à proximité du parking, à l'espace gemme. Il sera ouvert à partir de 18h 25.

- présentez-vous au regard de votre nom (lettre). vous recevrez un carton de contrôle à présenter à chaque halte gourmande avec au dos des consignes de sécurité et les N° de tél d'urgence. **Conservez le bien, il ne sera pas possible de se restaurer sans sa présentation.** Il devra être remis définitivement à l'arrivée.

- vous percevrez également votre porte gobelet (tour de cou) conservez les bien ils vous seront utiles tout sur le parcours.

Vous récupérez votre gobelet à l'apéro

Vous serez servis dans des assiettes et serviettes biodégradables

Départs : Ils sont libres de 18h30 à 20h00. Aucun départ ne sera autorisé après 20h05.

Haltes gourmandes

A chaque halte vous devez présenter votre carton de contrôle.

Le parcours de 10 kms est entrecoupé de haltes gourmandes tous les 2 kms, composées de:

- poste 1 : - apéritif accompagné d'un en-cas – il sera servi un apéritif, du jus de fruit ou de l'eau.
1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité des tables

Un orchestre d'harmonie de l'AMS se produira. Cet accompagnement musical vous est offert par Les Maisons de Sophie – Maître d'Oeuvre - de Sanguinet

- poste 2 : - entrée, une assiette. Vous aurez à votre disposition en gestion libre : eau, vin blanc, pain.
1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité des tables.

Un orchestre (One Shot) se produira. Cet accompagnement musical vous est offert par IADFrance – Delphine Comte – Conseillère en immobilier - de Sanguinet

- poste 3 : plat, une viande (faux-filet) accompagnée de frites vous seront servies.

Vous devez vous présenter au poinçonnage de votre carton, votre viande vous sera servie et vous devrez aller la faire cuire. Ensuite vous serez servi en frites.

Vous aurez à votre disposition en gestion libre : eau, vin rouge et rosé, pain, condiments.
1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité des tables.

Le groupe vocal gascon « **Lo Vent de L'Estey** » vous accompagnera en chansons et « **Les Danseuses « Taconès Sevillanes** » de Parentis en Born vous feront un spectacle folklorique, artistique.

- poste 4 : fromage. Deux sortes de fromage vous seront proposés. Vous aurez à votre disposition en gestion libre : eau, vin rouge et rosé, pain.

Le Centre de Recherche et d'études (CRESS) vous proposera une projection sur ses activités dans le lac de Sanguinet

1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité des tables.

- poste 5 : Dessert. Une tarte vous sera servie. Vous pourrez l'accompagner d'un thé, d'une tisane, d'une infusion ou d'un café.

1 container et des poubelles sont à votre disposition à proximité des tables.

Une bodéga (payante) servant bière pression, jus de fruit, café, thé, eau est à votre disposition.

A l'arrivée, vous devez remettre votre carton de contrôle après vous être fait servir le dessert.

Animation : la soirée se veut festive. Vous pourrez vous adonner à quelques pas de danse sous la direction de l'Orchestre de Christian qui vous accompagnera jusqu'à une heure avancée.

PS : nous comptons sur vous pour consommer modérément. Tout abus d'alcool est dangereux pour la santé. De plus, certains d'entre vous devront reprendre la route après.