



ASSOCIATION DES RETRAITÉS NESTLÉ
RANDONNÉES ALPINES 2022

début avril 2022

Chères amies et amis randonneurs,

Avec le printemps la nouvelle saison de randonnées est arrivée ! Tout d'abord, je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres de notre section. J'espère que vous allez tous – les nouveaux membres ainsi que les « anciens » - élargir notre groupe des « randonneurs actifs », et partager avec nous des journées sportives pleines d'amitié.

Comme d'habitude nous avons préparé un programme magnifique, plein de courses classiques, des « evergreens » et des nouvelles découvertes. Lisez tout dans les descriptions de course déjà présentes sur notre site ou dans le fichier « Programme 2022 » également accessible sur notre site.

<https://arninfo.ch/activity/randonnees-alpines/>

La « Présaison » commence déjà le 12 avril avec le premier « Tour de chauffe », suivi par un deuxième « Tour de chauffe » et le Jeu de piste . Ce sont des événements idéals pour vérifier votre forme physique ou bien vous mettre en jambe. Après toutes ces préparations, nous commençons la « Saison officielle » le 3 mai avec la Course d'ouverture.

Voici encore un rappel de quelques consignes et des règles du jeu :

- Les chef(fe)s de course font tout pour mener nos courses dans un cadre de sécurité maximale, mais chaque participant reste toujours responsable pour sa propre santé et sécurité. Suivez en tout cas toujours les directives des chef(fe)s de course.
- Lisez attentivement la description de la course avant de vous inscrire ! Les difficultés et l'effort demandé y sont détaillés avec précision. Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à appeler le/la chef(fe) de course qui vous expliquera volontiers tous les détails du parcours. Les chef(fe)s de course ont le droit de refuser des participants s'ils jugent que le parcours sera trop exigeant pour eux.
- Lisez bien les documents « Organisation de nos courses » et « Liste de matériel » si vous participez aux randonnées. Chaque chef(fe) de course part du principe que vous connaissez le contenu de ces documents. Vous pouvez les consulter sur notre site sous l'onglet « Directives ».
Voici le lien vers le document : [« Organisation de nos courses »](#).
- Contrôlez votre équipement avant de partir : les semelles de vos chaussures, vos bâtons et votre pharmacie personnelle !

Pour finir je me réjouis de vous retrouver bientôt sur les sentiers de montagne, et je vous souhaite, aussi au nom de toutes les chef(fe)s de course, une très belle saison 2022 !

Campo van Beek