



## **INFOS PRATIQUES**

**Octobre 2017**

### **Site Internet**

Les infos en direct sur notre site Internet :

<http://laroquerando.fr/index.html>

### **Certificat Médical**

Nous vous rappelons que vous pouvez obtenir votre certificat médical auprès de la Maison des Sports

Rue Duguay Trouin 66000 Perpignan

Prendre RV au 04 68 57 40 50

Un électrocardiogramme vous sera proposé

Les frais sont pris en charge par le Conseil Départemental par convention avec Laroque Rando.

### **Fiche Alerte Secours**

Nous vous conseillons d'avoir dans votre sac à dos une fiche Alerte Secours indiquant vos nom et prénom ainsi que diverses indications de santé, allergies, médicaments, ...

<b>FICHE D'ALERTE SECOURS</b>	
POMPIERS..... 18	Secours depuis un portable..... <b>112</b>
SAMU..... 15	PGHM.....04 68 04 51 03
GENDARMERIE.....17	CRS Montagne.....04 68 30 30 57
<b>NOM :</b>	<b>Prénom :</b>
Licence FFRP n°	n° S.S <input type="text"/>
Adresse :	
<b>GROUPE SANGUIN</b> <input type="text"/>	<b>Rhésus</b> <input type="text"/>
Allergies et contre indications médicales :	
Personnes à prévenir en cas d'accident :	
Tel <input type="text"/>	
Pour votre sécurité, ce document destiné exclusivement à renseigner les services de secours et hospitaliers, devra être rangé, et rester en permanence dans votre sac à dos. Inscrire vos annotations complémentaires au dos de la fiche. (Plastification conseillée, pour une meilleure conservation)	

## Photos

Les photos des randonnées sont stockables, consultables et téléchargeables sur :

<https://photos.google.com/albums>

L'E-mail de connexion est :

??? (nous demander, voir à propos)

et le mot de passe est :

??? (nous demander, voir à propos)

Les photos précédentes sont sur laroquerando 2009, laroquerando 2010, laroquerando 2011 avec le même mot de passe

La gestion des photos est indiqué sur le site Internet

<http://laroquerando.fr/archives.html>

Pensez à réduire vos photos aux alentours de 300 ko pour laisser un peu de place aux copains.

## Co-Voiturage

### Forfait de co-voiturage

Cette année, nous avons étoffé notre barème de co-voiturage pour tenir compte des déplacements à plus longue distance. Il est toujours basé sur un forfait sur 60% des 0,35 € retenus par l'administration en 2012 pour l'indemnisation kilométrique.

5 à 25 Kms	25 à 55 Kms	55 à 85 Kms	86 à 110 Kms	111 à 135 Kms
1,00 €	2,00 €	3,00 €	4,00 €	5,00 €
136 à 160 Kms	161 à 185 Kms	186 à 210 Kms	211 à 235 Kms	236 à 270 Kms
6,00 €	7,00 €	8,00 €	9,00 €	10,00 €

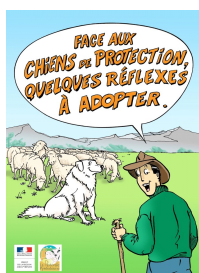
A ce sujet, il serait souhaitable qu'un roulement ait lieu et que ce ne soit pas toujours les mêmes conducteurs qui prennent leurs véhicules.

## Remise

Lors de vos achats en équipement rando (matériel, vêtements, chaussures, ...) pensez à demander une remise (généralement de 10%) en présentant votre licence en cours (Intersport, Sport 2000, Décathlon, ...) ainsi que pour des séjours, ...

Plus d'infos sur le site de la FFRandonnée.

## Le Patou



Cet indispensable chien de protection a pour fonction de dissuader tout intrus de s'approcher du troupeau. Ce n'est ni un chien de conduite, ni un chien de compagnie et encore moins un chien d'attaque.

C'est un chien qui a pour fonction de rester en permanence avec les animaux (365 jours/365, de jour comme de nuit) et de les protéger. Son rôle est de **dissuader tout intrus de s'approcher du troupeau.**

**Plus d'infos sur notre site /A propos : "Pastorale Pyrénéenne"**