

Week-end sur le Lot du CK.MJC Millau

20 et 21 avril 2019

Programme :

SAMEDI 20 AVRIL

08h30 - Rendez-vous au Club, chargement.

09h00 – Départ

10H00 - Pour les matinaux, navigation sur le parcours des Ajustons

12H00 - Pique-nique au Centre Nature OSCA

14H00 - Embarquement Centre Nature OSCA - Parcours Banassac / St Laurent d'Olt

19H30 - Soirée Grillades au camping de St Laurent d'Olt : repas collectif où chacun amène ce qu'il veut. Nuit au camping (5 euros par personne pour le camping)

DIMANCHE 20 AVRIL

08H-09H – Passage du Boulanger

10H00 - Embarquement au camping de St Laurent d'Olt

13H00 - Pique Nique participatif durant la descente au bord de la rivière

16H30 - Débarquement à St Geniez d'Olt ou Ste Eulalie d'Olt pour les plus courageux.

Pour les débutants, il y a possibilité de naviguer du premier débarquement à St Géniez d'Olt jusqu'à Ste Eulalie d'Olt (4km). A voir avec vos coachs.

Chaque groupe est autonome et assure sa propre sécurité sur l'eau.

Pour ceux qui ne naviguent pas, possibilité de flâner dans les magnifiques villages sur place :

La Canourgue « La Petite Venise »

St Laurent d'Olt bâti sur un méandre rocheux dominant le Lot

St Geniez d'Olt le village des Marmots

Ste Eulalie d'Olt plus beau village de France

INSCRIPTION

Inscription et paiement obligatoire du camping à l'avance.

Merci de mentionner le nombre approximatif de pains et de croissants que vous souhaitez acheter le dimanche matin afin d'en informer le boulanger qui se déplacera spécialement pour nous au camping.

Une fiche d'inscription sera affichée au Club, votre inscription ne sera validée qu'après le règlement de 5 Euros pour le camping.

Le règlement des 5 euros est à faire à Thérèse SANDRIN en liquide tous les samedis à 13h00 au club

Pour ceux de l'école de pagaie voir avec Yoann.

Dernier délais pour inscription le samedi 13 avril

Infos inscription : Thésou : 06.25.99.07.02 mail : frederic.sandrin@sfr.fr

A PREVOIR

- Matériel de camping (tente, duvet, gamelles...ect)
- Des affaires chaudes et pour la pluie en cas de météo capricieuse. Les nuits sont fraîches au camping
- Pique-nique pour le samedi midi
- Pique-nique pour le dimanche midi avec **sacs étanches** (pique-nique sur l'eau)
- Nourriture et boissons diverses pour la grillade en commun du samedi soir
- Petit déjeuner du dimanche matin
- Rappel : le boulanger se propose de passer le dimanche matin c'est pourquoi il vous est demandé de préciser si vous voudrez du pain ou des croissants.
- Quelques sous pour le camping, le boulanger et les frais de transport.

Nota : une demande de prise en charge des frais du camping a été envoyée aux membres du bureau. Si elle est accordée vous serez remboursés après.

CONSEILS DE SECURITE

Les personnes inscrites à la sortie du 20 et 21 avril :

- doivent respecter la rivière, ses usagers et les riverains
- les pratiquants sont autonomes : chaque pratiquant ou groupe assure lui-même sa propre sécurité sur l'eau et sur terre
- Conformément à la réglementation, chaque participant portera un casque et un gilet aux normes, des chaussures fermées et aura une assurance
- les embarcations seront obligatoirement munies de réserves de flottabilité et d'anneaux de bosses

Nous rappelons que la sécurité doit obligatoirement être assurée de manière autonome par chaque pratiquant ou groupe de pratiquants et ce quelque soit l'embarcation utilisée !

LE LOT JOUR 1

samedi matin : Les Ajustons/Banassac 13kms cl.II-III (3+)sportive

Embarquement en amont de l'usine électrique en rive droite sur la N88

GPS : 44.491339, 3.256812

Débarquement au Centre Nature OSCA en rive droite après le pont de l'A75

GPS : 44.438185, 3.19383

samedi après-midi : Banassac/St Laurent d'Olt 12kms cl.I-II (3)

Embarquement au Centre Nature OSCA à Banassac en rive droite après le pont de l'A75

GPS : 44.438185, 3.19383

Débarquement au camping municipal Les Galinières à St Laurent d'Olt D988 en rive gauche à l'aval du village

GPS : 44.439886, 3.099857

LE LOT JOUR 2

St Laurent d'Olt/St Geniez d'Olt 17kms cl. II-III

(sortie difficile sur 8kms en cas de problème)

Embarquement au camping municipal Les Galinières à St Laurent d'Olt

GPS : 44.439886, 3.099857

Débarquement à l'ancienne base de Canoë-kayak de St Géniez d'Olt, en rive gauche à l'aval de la cascade (centrale hydroélectrique)

GPS : 44.471254, 2.984663

St Geniez d'Olt/ Ste Eulalie d'Olt 4kms cl. I-II

Embarquement à l'ancienne base de Canoë-kayak de St Géniez d'Olt, en rive gauche à l'aval de la cascade (centrale hydroélectrique)

GPS : 44.471254, 2.984663

Débarquement au Camping Municipal de la Grave à Ste Eulalie d'OLT

GPS : 44.465106, 2.950326

Week-end sur le Lot du CK.MJC Millau 20 et 21 avril 2019

NOM Prénom	Age	Adresse Mail et téléphone	Boulangier		Paiement 5 euros
			Pain	Croissant	

Dernier délais pour inscription le samedi 13 avril