

SÉJOUR À ROSAS, Espagne du 4 au 10 Mai 2025

AIDE-MÉMOIRE DES CHOSES À NE PAS OUBLIER !

J'ai établi la liste ci-dessous en me basant sur mon expérience personnelle de participation aux séjours rando du Club ces dix dernières années. En effet, j'ai souvent oublié quelque chose dans mes bagages ! Donc, j'espère que vous ne m'en voudrez pas si je vous envoie cette liste !

1. Les essentiels

- ☐ Papiers d'identité (passeport or carte d'identité valide) avec une photo sauvegardée sur votre téléphone mobile, ou une photocopie papier dans votre sac
- ☐ Carte Vitale et carte mutuelle pour la France et le carte européenne d'assurance maladie (CEAM) qui vous permettra, en cas de besoin, d'obtenir des soins médicaux en Espagne sans trop de soucis. Vous avez encore juste le temps d'obtenir votre carte auprès d'Améli (assurance maladie en ligne). C'est gratuit !
- ☐ Si vous prenez des médicaments, assurez-vous d'emporter une quantité suffisante avec vous pour au moins 7 jours avec **une copie** de votre ordonnance (sur téléphone mobile) ou dans votre sac.

2. Les incontournables

- ☐ Chaussures de randonnée ou de bonnes chaussures de marche
- ☐ Un chapeau ou casquette anti UV
- ☐ Votre Licence FFRandonnée
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Crème solaire d'un haut niveau de protection UV (50+ si possible)
- ☐ Maillot(s) de bain (il y a une piscine à l'hôtel (pas chauffée !) et la plage de sable blanc est à 200 m !)
- ☐ L'appareil photo

3. Les petites choses qui facilitent la vie !

- ☐ Quelques étuis de mouchoirs
- ☐ Des chargeurs pour vos appareils (tél. mobile, appareil photo, ordinateur, etc.) ou bien des piles de rechanges pour les appareils sans chargeur
- ☐ Quelques vêtements chauds pour les soirées à l'extérieur (on ne sait jamais !)

Et dernière chose, essayer si possible de limiter vos bagages à une valise de taille moyenne (une plus grande pour couples), un sac à dos, un sac de chaussures et des bâtons de randonnée.

Je vous souhaite de passer un très agréable séjour à Rosas. Le programme mis au point par Laurent et Angèle, sa femme (nos deux guides) a quelque chose pour tous les goûts : randos, visites culturelles et visites touristiques, mini croisière en bateau, et j'en passe !

Nous, Monique et moi-même, sommes à votre disposition pendant tout le séjour si vous avez des questions, des problèmes.... et mêmes vos doléances (on ne peut jamais faire plaisir à tout le monde tout le temps !). Nous nous efforcerons de vous répondre à votre satisfaction.

Numéros de mobile :

Graham : +33 626 86 86 79

Monique : +33 687 66 08 48

Pascal (notre conducteur) : +33 608 80 32 71



PS1 Et n'oubliez pas votre pique-nique pour la journée du 4 mai

PS2 Il paraît qu'il y a un terrain de pétanque à l'hôtel mais pas de prêt de boules !