

LIRE

à Limoges

FICTION/NON FICTION

JEAN ROMNICIANU

Jours : Sam, Dim - Stand : Livres d'ici et d'ailleurs (39)

Randonnée Ultra légère (Lucien Souny)

Au cours de ses randonnées, en France ou à l'étranger, Jean Romnicianu croise trop de marcheurs qui peinent. Le sac à dos, les chaussures, la respiration, la posture, la pose des pieds ou le choix du campement sont autant de points qu'il convient de maîtriser. La randonnée, comme le vélo, c'est simple, mais il faut apprendre. D'autant plus que les progrès du matériel et des techniques permettent aujourd'hui d'aller plus loin, plus haut, plus longtemps avec peu de fatigue, plus de plaisir et sans douleurs. L'auteur a découvert la marche ultra-légère en 2016. Il l'a adoptée et parcouru ainsi plus de 10.000 km. Il a désormais à cœur de partager son expérience et sa pratique pour que chacun(e) profite au mieux de ses journées de marche. Il recense ici les solutions qu'il a testées et explique les bases pour permettre des choix personnels éclairés. La randonnée ultra-légère pour vivre une aventure grandeur nature.

Jean Romnicianu a commencé à randonner à 15 ans. Après ses études, il part à travers le monde en routard. Il s'arrête au Népal où il restera 12 ans. Il y fera 17 mois cumulés de trek en haute altitude. Ses occupations professionnelles l'enverront dans différents pays mais le goût de la marche ne le quittera plus. Il fête sa retraite en 2016 en parcourant le Pacific Crest Trail (4 000 km du Mexique au Canada). Il découvre alors la marche ultra-légère qu'il adopte définitivement. Viennent ensuite le Continental Divide Trail aux USA (4 200 km) et d'autres sentiers de randonnée en France et à travers l'Europe. Il a signé deux précédents ouvrages sur ses aventures : Pacific Crest Trail : carnet de marche du Mexique au Canada (2020) et Continental Divide Trail : 4.200Km à pied, carnet de marche et préparation (2019), tous deux aux éditions Jacques Flament.

LIRE
à Limoges