



SECTION - RANDONNEE - Calendrier des randos - Avril à Juillet 2019



Facile



Moyen



Difficile

Dates	Animateur	Randonnée	Rando au départ de	Lieu de Rendez-vous	Heure Départ	KM	den+	Niveau	Co voiturage
dim 07 avril 19	Catherine	En forêt de Montmorency	Montlignon (95)	ESN	8h30	22	209		4 €
sam 13 avril 19	Florence	Autour de Maintenon Visite du château de Maintenon (8,5€)	 Maintenon (28)	ESN	8h00	17,5	58		5 €
dim 21 avril 19	Ludovic	Aux alentours d'Auffargis	Auffargis (78)	ESN	8h30	19			4 €
dim 28 avril 19	Maria	Les buttes de Rosnes	Bréançon (95)	ESN	8h30	19	372		4 €
dim 05 mai 19	Karima	La forêt des 4 piliers	La Queue les Yvelines (78)	ESN	8h30	18			4 €
dim 12 mai 19	Erika	Chasses royales de Sénart	Gare Evry - Val de Seine (91)	ESN	8h00	20	55		4 €
dim 19 mai 19	Alain	Circuit de la Madeleine	Chevreuse (78)	ESN	8h30	21	503		4 €
dim 26 mai 19	Florence	Aux alentours de Maule	Aulnay sur Mauldre (78)	ESN	8h30	19	288		3 €
dim 02 juin 19	Maria	Autour de Marines	Marines (95)	ESN	8h30	16	277		4 €
dim 09 juin 19									
dim 16 juin 19	Ludovic	Dampierre en Yvelines	Dampierre en Yvelines (78)	ESN	8h30	21			4 €
dim 23 juin 19	Alain	La forêt royale	St Germain en Laye (78)	ESN	8h30	19	190		3 €
dim 30 juin 19	Alain	Le Bois de St Cucufa C'est la der de notre super guide ! Pique-nique commun après la randonnée pour le départ d'Alain	 Etang St Cucufa (78)	ESN	9h00	12	283		2 €
sam 06 juillet 19	Maria	De Meudon à Versailles	Gare SNCF - Meudon (92)	RER La Défense	8h30	24	1215		Billet Aller 5,25 € Billet Retour 5,85 €
dim 14 juillet 19	Catherine	Les étangs de la Geneste	St Cyr l'Ecole (78)	ESN	8h30	18	184		3 €
dim 21 juillet 19	Erika	Des bords de l'Oise au bois Saint Michel	Précy sur Oise (60)	ESN	8h00	19,5	229		2 €
dim 28 juillet 19	Karima	La petite Suisse	Vétheuil (95)	ESN	8h30	15			5 €

Les animateurs :

Alain	06 59 32 11 18
Catherine	06 79 14 08 78
Erika	06 62 35 32 41
Florence	06 16 01 58 11
Karima	06 22 45 47 49
Ludovic	06 20 10 22 84
Maria	06 65 32 65 86

Prévenir l'animateur au plus tard le :

- vendredi 12h pour les randonnées du samedi
- samedi 12h pour les randonnées du dimanche

Pensez-y!

Les infos de dernières minutes seront sur notre site web ou par mail

Les quelques règles à respecter :

Il est indispensable de prévenir l'animateur de sa participation à la rando dans la semaine précédant la sortie et **au plus tard la veille 12h** pour ne pas avoir de problème de co-voiturage. Laissez vos nom et numéro de téléphone très distinctement sur le répondeur de l'animateur.

- * Respecter les horaires de RDV ou de DÉPART indiqués sur le calendrier
- * Après la première sortie « découverte » s'inscrire auprès du trésorier avec un certificat médical et un chèque de 55 euros à l'ordre de l'Entente Sportive de Nanterre.

Prévoir systématiquement :

- * Argent de poche + argent pour le transport
- * Pique-nique du midi (sauf au cas où un repas au restaurant est prévu dans le programme)
- * Pharmacie personnelle
- * Friandises coupe faim
- * 1 litre d'eau minimum
- * Vêtement de pluie (style K-way)
- * **Chaussures de rechange (boue)**

Prix Covoiturage A/R

0 - 20 km	2 €
21 - 50 km	3 €
51 - 100 km	4 €
101 - 150 km	5 €
151 - 200 km	6 €

Au-delà, les frais de carburant et péage seront divisés par le nombre de personnes dans le véhicule

L'adhérent autorise l'ESN à utiliser à titre gratuit les photographies prises pendant les activités ou évènements mis en place par le club omnisports pour les publications liées à l'activité de l'association.

ESN : 14, avenue du Maréchal Joffre - 01 47 24 06 02