



SECTION - RANDONNÉE - Calendrier des randos - Août à Novembre 2019



Facile



Moyen



Difficile

Les niveaux sont donnés à titre indicatif ; ils ne doivent pas être un frein à votre participation.

Dates	Animateur	Randonnée	Rando au départ de	Lieu de Rendez-vous	Heure Départ	KM	den+	Niveau	Co voiturage
<i>dim 4 août 2019</i>		<i>Pas de randonnée</i>							
<i>dim 11 août 2019</i>		<i>Pas de randonnée</i>							
dim 18 août 2019	Florence	Autour de Septeuil	Septeuil (78)	ESN	8h30	21,5	+269		5 €
dim 25 août 2019	Erika	Luzarches - Forêt de Coye	Luzarches (95)	ESN	8h30	15	+167		4 €
dim 1er sept 2019	Catherine	Le fonds de Rhus et le circuit des lavoirs	Epiais-Rhus (95)	ESN	8h30	19	+188		4 €
dim 8 sept 2019	Karima	En forêt de l'Isle-Adam, tour de l'Abbaye du Val	Mériel (95)	ESN	8h30	16	+165		4 €
dim 15 sept 2019	Ludovic	Autour de Oinville-sur-Montcient	Oinville-sur-Montcient (78)	ESN	8h30	20	+274		4 €
dim 22 sept 2019	Maria	Les Vaux de Cernay	Vieille-Eglise-en-Yvelines (78)	ESN	8h30	23	+130		4 €
<i>dim 29 sept 2019</i>		<i>Pas de randonnée</i>							
sam 5 octobre 2019 	Florence	Chartres : les bords de l'Eure et son plan d'eau. Visite de la cathédrale et ses illuminations. Retour en soirée.	Chartres (28)	ESN	8h00	14	+42		6 €
dim 13 octobre 2019	Ludovic	Autour de Marines	Marines (95)	ESN	8h30	22	+222		4 €
sam 19 octobre 2019		Randonnée nocturne - A CONFIRMER - Détails à suivre ultérieurement	Mesnil-en-Thelle (95)	ESN	à confirmer	15	-		
dim 27 octobre 2019	Catherine	Forêts de Pontarmé et Chantilly, en passant par Senlis	Thiers-sur-Thève (60)	ESN	8h30	19,5	+82		5 €
<i>dim 3 novembre 2019</i>		<i>Pas de randonnée</i>		ESN					
dim 10 novembre 2019	Karima	Aux alentours du confluent du Sausseron et de l'Oise	l'Isle-Adam (95)	ESN	8h30	18	+108		4 €
dim 17 novembre 2019	Florence	Gambais et le bois des longues mares	Gambaiseul (78)	ESN	8h30	19	+157		4 €
dim 24 novembre 2019	Erika	Forêt de Sainte-Apolline	Neauphle-le-Château (78)	ESN	8h30	17	+215		4 €

Les animateurs :

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

Merci de prévenir l'animateur au plus tard le :

- samedi 12h pour les randos du dimanche
- ou vendredi 12h pour les randos du samedi



Les infos de dernières minutes seront sur notre site web ou communiquées 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 événements 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