









SECTION - RANDONNEE - Calendrier des randonnées - V3

A partir du 30 aout jusqu'au 29 novembre 2020

Lire et respecter les 7 consignes de la FFR contre la propagation de la COVID19

- 1 - En cas de fièvre, rester chez soi
- 2 - Port du masque obligatoire avant et après la rando (mais pas pendant)
- 3- Gel hydro alcoolique obligatoire à avoir sur soi + 1 petit sac poubelle
- 5 - Distanciation physique de 2 mètres pour une vitesses de 4km/h et 1,5m pendant le piquenique
- 6- Covoiturage : se renseigner auprès de l'animateur qui organise. Le port du masque et l'utilisation du gel hydroalcoolique sont obligatoires dans les voitures.
- 7 - Appeler votre médecin et prévenir l'animateur si des symptômes covid apparaissent dans la semaine suivant la randonnée.

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

 Facile
   Moyen
    Difficile

sept.Oct.Nov.	Animateur	Randonnée	Rando au départ de	Lieu de Rendez-vous	Heure Départ	KM	den+	Niveau	Co voiturage
		Pas de randonnée les 02, 09, 16 et 23 aout FORUM de l'ESN le samedi 05 septembre au Palais des Sports							
dim 30 août 20	Erika	Entre César et Brunehaut	Gare de US (95)	ESN	8h30	18	218		4 €
dim 06 septembre 20	Samira	Boucle au départ de Bennecourt par le Vexin et Giverny	Bennecourt (78)	ESN	8H30	18	285	 	5 €
dim 13 septembre 20	François	Forêt de Fausses-Reposes	aras de Jardy, Vaucresson (9	ESN	8h30	14	299		3 €
dim 20 septembre 20	Karima	La forêt des Flambertins et l'étang d'Abbecourt	Crépières (78)	ESN	8h30	15	134		2 €
dim 27 septembre 20	Florence	A travers bois et champs,aux confins des Yvelynes	La Hauteville (78)	ESN	8h30	18	119		5 €
dim 04 octobre 20	Samira	De la forêt de Carnelle à l'Oise	Asnières-sur-Oise (95)	ESN	8h30	20	165	 	5 €
dim 11 octobre 20	Erika	Le toit du Vexin	Bréançon (95)	ESN	8h30	22		  	4 €
dim 18 octobre 20	Catherine	Entre Limours et le Monastère des Orantes	Pecqueuse (91)	ESN	8h30	20	166	 	4 €
dim 25 octobre 20	Florence	Forêt de Rosny et Belvédère	Perdreauville (78)	ESN	8h30	21	399	  	5 €
dim 01 novembre 20	Danielle	Parc animalier "Espace Rambouillet" entrée payante 15 € ou 11 € à partir de 15 personnes. Présentations de rapace en vol à 11h, 14h30	Sonchamp (78)	ESN	8h30	16			5 €
dim 08 novembre 20	Catherine	En bordure des voies de l'Aérottrain	Gometz-La-Ville (91)	ESN	8h30	17	75		4 €
dim 15 novembre 20	Karima	De la mendicité à la mine d'or	Marines (95)	ESN	8h30	16	200		4 €
dim 22 novembre 20	François	Les années 30	Boulogne Billancourt (92)	M° Jean Jaures	9h	14	-		-
dim 29 novembre 20	Erika	Les hauteurs de la Juine	Le Noyer Courteau (91)	ESN	8h30	16	196		5 €

Les animateurs :

Catherine	06 79 14 08 78
Erika	06 62 35 32 41
Florence	06 16 01 58 11
François	06 32 55 93 43
Karima	06 22 45 47 49
Ludovic	06 20 10 22 84
Yann	06 89 49 47 97
Samira	07 82 65 96 77
Danielle	06 14 36 00 96

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.

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

- * 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.
- * **Les animateurs se réservent le droit d'annuler la randonnée si le nombre de participants est inférieur ou égal à 4.**

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