



La Balade Marche Nordique n°12 de novembre 2018 à Février 2019

C.S.M.E randonnée pédestre: www.randeaubonne.fr



Novembre 2018

Date		Randonnée	Animée par	Rendez vous		Trans	Durée	Observations
				Départ	Heure			
Jeudi	1	Cergy	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP3	Mat	
Sam	3	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Mar	6	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	8	St Leu (les 4 cèdres)	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP2	Mat	
Mar	13	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Sam	17	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Mar	20	Etang Marie	O.Noé	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	22	Cormeilles en Parisis	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP2	Mat	
Mar	27	Etang Marie	O.Noé	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	29	Etang Marie	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP1	Mat	

Décembre 2018

Sam	1	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Mar	4	Etang Marie	O.Noé	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	6	St Leu (les 4 cèdres)	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP2	Mat	
Mar	11	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Sam	15	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Mar	18	Etang Marie	O.Noé	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	20	Etang Marie	O.Noé	Pkg marché	08 h 30	VP1	Mat	
Jeudi	27	Cormeilles en Parisis	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP2	Mat	
Sam	29	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	

Rappel: Co-voiturage.colonne transport.VP 1 = 1 € . VP 2 = 2 € . VP 3 = 3 € . VP 4 = 4 € . VP 5 = 5 €

Janvier 2019

Date		Randonnée	Animée par	Rendez vous		Trans	Durée	Observations
				Départ	Heure			
Mar	8	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Sam	12	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Mar	15	Etang Marie	O.Noé	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	17	Etang Marie	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP1	Mat	
Mar	22	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	24	St Leu (les 4 cèdres)	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP2	Mat	
Sam	26	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Mar	29	Etang Marie	O.Noé	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	31	Cormeilles en Parisis	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP2	Mat	

Février 2019

Mar	5	Etang Marie	O.Noé	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	14	St Leu (Les 4 cèdres)	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP2	Mat	
Mar	19	Etang Marie	M.Dupont	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Mar	26	Etang Marie	O.Noé	Pkg marché	09 h 00	VP1	Mat	
Jeudi	28	Etang Marie	S.Hecquet	Pkg marché	08 h 30	VP1	Mat	

Rappel: Co-voiturage.colonne transport.VP 1 = 1 € . VP 2 = 2 € . VP 3 = 3 € . VP 4 = 4 € . VP 5 = 5 €

A savoir, pour des raisons règlementaires et logistiques:

- Il faut impérativement s'inscrire auprès des animateurs au minimum 48 h à l'avance. Ils vous confirmeront ensuite votre inscription:

- Odile Noé 06 22 36 61 38 odilenoe@msn.com
- Michel Dupont: 06 81 34 24 82 michel.dupont14@wanadoo.fr
- Serge Hecquet: 06 89 05 05 65 serge.hecquet.23@gmail.com

- Prévenir si vous avez besoin d'un prêt de bâtons dans le cadre de votre initiation avant équipement.
- Prévoir: - Un sac léger équipé d'une sangle de poitrine ne glissant pas sur les épaules pour y mettre de quoi boire, manger et vous découvrir.
 - Des chaussures basses et bien cramponnées type Trail, ainsi qu'une tenue confortable qui n'entrave pas vos mouvements.
- Les animateurs se réservent le droit d'annuler les séances en cas de météo défavorable ou de refuser la participation d'une personne mal équipée.
- L'effectif maximum de pratiquants est fixé par l'encadrant en fonction de leur niveau et des conditions de pratique,
- Les personnes refusées à une séance seront prioritaires à la séance suivante afin d'assurer une répartition équitable des adhérents sur les séances .

