



La Balade Marche Nordique n°16 de mars à juin 2020

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



Mars 2020

| Date | | Randonnée | Animée par | Rendez vous | | Trans | Durée | Observations | |
|-------------------|----|----------------------|------------|-------------|-------|-------|---------|---|--|
| | | | | Départ | Heure | | | | |
| Mar | 3 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | <p>Pour des raisons logistiques, nous vous demandons de vous inscrire auprès des animateurs, par Courriel, S.M.S ou téléphone 48 h à l'avance. Ils vous confirmeront ensuite votre inscription :</p> <p>- Odile Noé: 06 22 36 61 38 odileno@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</p> <p>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.</p> | |
| Jeudi | 5 | Saint leu la forêt | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP2 | Matinée | | |
| Sam | 7 | Étang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Mar | 10 | Étang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Sam | 14 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Mar | 17 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Sam | 21 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Mar | 24 | Étang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Jeudi | 26 | Méry sur oise | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP2 | Matinée | | |
| Sam | 28 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Mar | 31 | Étang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Avril 2020 | | | | | | | | | |
| Jeudi | 2 | Saint leu la forêt | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP2 | Matinée | | |
| Sam | 4 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Mar | 7 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Sam | 11 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Mar | 14 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Jeudi | 16 | Cergy | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP3 | Matinée | | |
| Sam | 18 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Mar | 21 | Étang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Jeudi | 23 | Cormeille en parisis | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP2 | Matinée | | |
| Sam | 25 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Mar | 28 | Étang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | | |
| Jeudi | 30 | L'isle adam | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP3 | Matinée | | |

Mai 2020

| Date | | Randonnée | Animée par | Rendez vous | | Trans | Durée | Observations |
|------------------|----|----------------------|------------|-------------|-------|-------|---------|--|
| | | | | Départ | Heure | | | |
| Sam | 2 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Lun | 4 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Mar | 5 | Etang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Sam | 9 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Lun | 11 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Mar | 12 | Etang Marie | Serge | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Jeudi | 14 | Saint leu la forêt | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP2 | Matinée | |
| Ven | 15 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Sam | 16 | Etang Marie | Serge | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Mar | 19 | Etang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Sam | 23 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Lun | 25 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Mar | 26 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Jeudi | 28 | Méry sur oise | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP2 | Matinée | |
| Sam | 30 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Juin 2020 | | | | | | | | |
| Mar | 2 | Etang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Jeudi | 4 | Corneille en parisis | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP2 | Matinée | |
| Lundi | 5 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Sam | 6 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Lundi | 8 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Mar | 9 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Jeudi | 11 | L'isle adam | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP3 | Matinée | |
| Ven | 12 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Sam | 13 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Mar | 16 | Etang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Ven | 19 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Sam | 20 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Lundi | 22 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Mar | 23 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Jeudi | 25 | Saint leu la forêt | Serge | Pkg marché | 08h30 | VP2 | Matinée | |
| Ven | 26 | Luât | Odile | Luât | 18h00 | VP0 | Soirée | Marche technique et renforcement de la marche nordique |
| Sam | 27 | Etang Marie | Michel | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |
| Mar | 30 | Etang Marie | Odile | Pkg marché | 9h00 | VP1 | Matinée | |

Rappel: Co-voiturage colonne transport VP1=1€, VP2=2€, VP3=3€