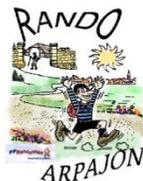


RANDO ARPAJON RANDOS ET MARCHE NORDIQUE

Association Loi 1901-N° 0913611224 Affiliée à la FFRP-N° 3441
Siège social : Hôtel de Ville 70 Grande Rue 91290 ARPAJON
Tel : 06 82 81 11 48
Mail : randoarpajon.91@gmail.com
Site web : rando.arpajon.free.fr
mai 2024 – octobre 2024



L'inscription à RANDO ARPAJON permet de participer à toutes les sorties de ce programme, randos, marches nordiques et séjours.

N° de téléphone des animateurs

MARCHE NORDIQUE

Danielle 06 xx xx xx xx

Irène 06xx xx xx xx

RANDONNEES

Rémi : 06 xx xx xx xx

Serge : 06 xx xx xx xx

Evelyne 06 xx xx xx xx

Marie-Jo 06 xx xx xx xx

Elisabeth 06 xx xx xx xx

Yves : 06 xx xx xx xx

Yasmina : 06 xx xx xx xx

Dominique. 06 xx xx xx xx

En cas d'alerte météo ORANGE ou ROUGE : la sortie est systématiquement annulée.

Les participants sont tenus de se conformer aux décisions des organisateurs et de respecter les heures de départ indiquées. Nul ne doit perdre de vue l'animateur qui est le seul à choisir l'itinéraire à suivre. Le groupe doit rester homogène et ne pas se disperser.

INFOS PRATIQUES

MARCHE NORDIQUE : durée 2 heures –Possibilité de prêt de bâtons pour le début.

Déplacements en voiture : Pas de co-voiturage.

Le RV se fait au lieu de départ de la marche, précisé par Irène ou Danielle sur WhatsApp.

Equipement : Chaussures pour marche nordique, bâtons. en-cas, eau, pharmacie personnelle, gel et masque

RANDONNEES :

RANDO JOURNEE : entre 15 et 20 km , prévoir le pique-nique.

PETITE RANDO : randos entre 8 et 10 km départ à 13 h 30,

Déplacements en voiture : -le maximum de voitures est nécessaire. **Les personnes utilisant le co-voiturage doivent participer aux frais de transport minimum 2,00 € ou plus en fonction du trajet.**

Equipement : Chaussures confortables à semelles crantées, coupe-vent, cape de pluie ou vêtement imperméable. Chocolat, fruits secs, barres pour les en-cas, etc. Casse-croûte tiré du sac pour le déjeuner, 1 litre d'eau au minimum. Pharmacie personnelle, gel et masque.

MARCHE NORDIQUE

le départ se fait du lieu de la marche précisé par l'animatrice sur WhatsApp

Marche Nordique tous les dimanches pilotée par Danielle et /ou Irène, voir avec les animatrices pour la période estivale

Certains samedis sortie de Marche Nordique avec Décathlon
le RV est alors à 10 heures sur le parking de Décathlon à Brétigny. Samedis concernés :

Samedi 27 Avril

Samedi 25 Mai

Samedi 22 Juin

En attente des dates de Décathlon pour la rentrée

RANDONNEES et autres manifestations

sauf indication contraire, le départ se fait du parking Duhamel se présenter au moins 5 minutes en avance sur l'heure de départ

Date	Heure départ	Lieu ou thème de la randonnée	Animateur
Dimanche 28 avril		La 91 à Gometz le Châtel – 9,1km, 12,19 ou 25 km au départ de la salle Barbara de Gometz le Châtel- participation de 5 € demandée - inscription en ligne sur www.rando91.com - cf flyer joint	
Jeuudi 2 mai	13 h 30	PETITE RANDO : de Bruyères à Monteloup	Yves
Dimanche 5 mai	9 h 00	RANDO JOURNEE ; la voie du Tacot environ 15 km	Evelyne Yasmina
Jeuudi 16 mai	13 h 30	PETITE RANDO : destination à préciser	Dominique P
Dimanche 19 mai	9 h 00	RANDO JOURNEE : Marcoussis	Dominique D.
Jeuudi 23 mai	13 h 30	PETITE RANDO : D'Huison Longueville	Rémi
Dimanche 26 mai	9 h 00	RANDO JOURNEE : la forêt des Grands Aaux environ 17 km	Elisabeth
Jeuudi 30 mai	13 h 30	PETITE RANDO : le bois de Baville	Elisabeth
Samedi 1^{er} juin attention jour inhabituel	8 h 45 à la gare d'Arpajon	RANDO JOURNÉE à Paris : l »Paris fait son Ciné » Aller et retour en RER, prévoir les tickets (non fournis par le club). Apporter le pique-nique.	Dominique P.
Jeuudi 6 juin	13 h 30	PETITE RANDO : les espaces naturels de Breuillet environ 10 km	Elisabeth

Dimanche 9 juin	9 h 00	RANDO JOURNEE : 1ère étape sur le chemin de Charles Péguy d'Arpajon à St Chéron <i>NB : jour des élections européennes</i>	Rémi Serge Patrice
Lundi 10 juin	8 h 15 <i>Duhamel</i>	Journée des clubs à Valnay (près d'Etampes) organisée par Génération Mouvement Rando du matin menée par Rémi (environ 10 km), départ de Valnay à 9 heures. Apéro offert par les Aînés Ruraux, pique-nique tiré du sac. Possibilité de rando d'après-midi	
Jeudi 13 juin	9 h 00	PETITE RANDO du matin: Méréville, suivie pour ceux qui le désirent d'un repas au restaurant LE MERELIS. Chacun paye sa part, mais appeler Evelyne ou Yasmina pour retenir sa place	Evelyne Yasmina
Samedi 15 juin	Marche dinatoire à Saclas en soirée Infos à venir		
Dimanche 16 juin	La Strepiniacoise manifestation organisée par le club d'Etréchy. Différents circuits de 6 à 20 km . Participation demandée. Infos à venir.		
Dimanche 23 juin	« Ensemble jusqu'aux jeux » Grande journée olympique organisée par la municipalité d'Arpajon de 10 heures à 17 heures 30. Infos à venir		
Jeudi 27 juin	13 h 30	PETITE RANDO : les milieux naturels de Breuillet <i>environ 10 km</i>	Elisabeth
Dimanche 30 juin	9 h 00	RANDO JOURNEE : Longjumeau et Saulx les Chartreux <i>environ 18 km</i>	Dominique D.
Dimanche 7 juillet	9 h 00	RANDO JOURNÉE : la vallée d'Eclimont <i>environ 15,5 km</i>	Yasmina Evelyne
Jeudi 11 juillet	13 h 30	PETITE RANDO :	Dominique P.
Dimanche 14 juillet	9 h 00	RANDO JOURNEE : Forges les Bains <i>environ 19 km</i>	Dominique D.
Dimanche 21 juillet	9 h 00	RANDO JOURNEE : Etrechy environ 18 km	Serge
Dimanche 28 juillet	9 h 00	RANDO JOURNEE : les coteaux de l'Juine	Evelyne Yasmina
Dimanche 4 août	9 h 00	RANDO JOURNEE : Milly la Foret le parcours des moulins <i>environ 18 km</i>	Rémi

Jeudi 5 septembre	13 h 30	PETITE RANDO de St Sulpice à Mauchamps	Elisabeth
Samedi 7 septembre	Forum des Associations Venez vous réinscrire !		
Dimanche 8 septembre	9 h 00	RANDO JOURNEE : de Breuillet à Souzy la Briche, <i>distance modulable</i>	Elisabeth
Du vend. 13 au dimanche 15 septembre Foire aux Haricots			
Jeudi 19 septembre	13 h 30	PETITE RANDO : Brétigny	Rémi
Dimanche 22 septembre	Fête de la Rando organisée par l'Office du Tourisme de Coeur d'Essonne à Breuillet Infos à venir		
Dimanche 29 septembre	9 h 00	RANDO JOURNEE : Dannemois par le Tertre Blanc depuis Soisy sur Ecole	Evelyne Yasmina
Jeudi 3 octobre	13 h 30	PETITE RANDO : les bois de St Yon	Elisabeth
Dimanche 6 octobre	9 h 00	RANDO JOURNEE : rando linéaire de Lardy à Breuillet <i>environ 15 km</i>	Marie-Jo Yasmina
Samedi 12 octobre	En matinée : marche dans le cadre d'Octobre Rose manifestation organisée par la Mairie d'Arpajon infos à venir		
Dimanche 13 octobre	15 h 30	Assemblée Générale à la salle des Tamaris suivie d'un apéro dinatoire - précisions à venir avec la convocation	
Jeudi 17 octobre	13 h 30	PETITE RANDO : St Maurice Montcouronne à Vaugrigneuse	Elisabeth
Dimanche 20 octobre	9 h 00	RANDO JOURNEE 2ème étape sur le chemin de Charles Péguy de St Chéron à Dourdan	Rémi Serge Patrice
Du 28 au 30 octobre	Séjour à Armeau dans la vallée de l'Yonne, sur inscription		
V2- Mis à jour le 30/08/2024			