

RANDO ARPAJON RANDOS ET MARCHÉ NORDIQUE

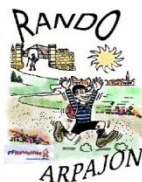
Association Loi 1901-N° 0913611224 Affiliée à la FFRP-N° 3441
Siège social : Hôtel de Ville 70 Grande Rue 91290 ARPAJON

Tel : 06 82 81 11 48

Mail : randoarpajon.91@gmail.com

Site web : rando.arpajon.free.fr

novembre 2024 – mai 2025



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,

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

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
pour une initiation : Irène xx xx xx xx
par sms de préférence

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 pour la rando : -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, voir le montant conseillé pour chaque rando.**

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.

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

2024

Date	Heure départ	Lieu ou thème de la randonnée	Animateur
Samedi 26 octobre		Marche d'Octobre Rose, organisé par la Mairie RV à 9 heures sous la Halle	
Dimanche 10 novembre	9 h 00	RANDO JOURNEE : le parc de Villeroy à Menecy environ 18 km – Covoiturage suggéré 3 €	Dominique
Dimanche 17 novembre	9 h 00	RANDO JOURNEE : le bassin de Trévoix environ 16 km – Covoiturage suggéré 2 €	Evelyne Yasmina
Jeudi 21 novembre	13 h 30	PETITE RANDO : aux alentours de Breuillet Covoiturage suggéré 2 €	Elisabeth
Dimanche 1 ^{er} décembre	9 h 00	RANDO JOURNEE : Ballancourt et les roches du Père la Musique environ 16 km – Covoiturage suggéré 3 €	Marie Jo Yasmina
Jeudi 5 décembre	13 h 30	PETITE RANDO : aux alentours de Breuillet Covoiturage suggéré 2 €	Elisabeth
Samedi 14 décembre attention jour inhabituel	8 h 30	RANDO ET REPAS DE FIN D'ANNEE au restaurant La Mangeoire à Auvers St Georges- infos à suivre Covoiturage suggéré 3 €	Rémi
Jeudi 19 décembre	13 h 30	PETITE RANDO : Longpont sur Orge Covoiturage suggéré 2 €	Rémi

2025			
Date	Heure départ	Lieu ou thème de la randonnée	Animateur
Dimanche 12 janvier	9 h 00	RANDO GALETTE à Chamarande . Galettes et bulles offertes par le club. Apportez vos gobetets ! <i>Covoiturage suggéré 3 €</i>	Rémi Serge
Dimanche 19 janvier	9 h 00	RANDO JOURNEE : Chalo St Mars <i>environ 18 km – Covoiturage suggéré 4€</i>	Serge
Jeudi 23 janvier	13 h 30	PETITE RANDO : aux alentours de Breuillet <i>Covoiturage suggéré 2 €</i>	Elisabeth
Dimanche 26 janvier	9 h 00	RANDO JOURNEE : les vieux villages d'Auvers St Georges et la Butte du Puits <i>environ 15 km Covoiturage suggéré 3 €</i>	Evelyne Yasmina
Dimanche 2 février	9 h 00	RANDO JOURNEE : crêpes à Souzy la Briche- apportez vos gobelets ! <i>environ 15 km Covoiturage suggéré 2€</i>	Rémi
Jeudi 6 février	13 h 30	PETITE RANDO : aux alentours de Breuillet <i>Covoiturage suggéré 2 €</i>	Elisabeth
Jeudi 20 février	13 h 30	PETITE RANDO : Cheptainville <i>Covoiturage suggéré 2 €</i>	Rémi
Dimanche 23 février	9 h 00	RANDO JOURNEE : Saclay et Jouy en Josas <i>environ 18 km – Covoiturage suggéré 3 €</i>	Dominique
Dimanche 9 mars	9 h 00	RANDO JOURNEE : Forges les Bains <i>environ 15 km Covoiturage suggéré 3€</i>	Evelyne Yasmina
Jeudi 13 mars	13 h 30	PETITE RANDO : aux alentours de Breuillet <i>Covoiturage suggéré 2 €</i>	Elisabeth
Jeudi 20 mars	13 h 30	PETITE RANDO : Sermaise <i>Covoiturage suggéré 2 €</i>	Rémi
Dimanche 23 mars	9 h 00	RANDO JOURNEE : Barbizon <i>environ 18 km Covoiturage suggéré 5€</i>	Serge Rémi
Jeudi 27 mars	13 h 30	PETITE RANDO : aux alentours de Breuillet <i>Covoiturage suggéré 2 €</i>	Elisabeth
Samedi 5 avril <i>attention jour inhabituel</i>	8 h 45 gare Arpajon	RANDO JOURNEE à Paris : le vieux village de Passy. Aller et retour en RER, prévoir les tickets (non fournis par le club). Apporter le pique-nique.	Rémi
Jeudi 10 avril	13 h 30	PETITE RANDO : aux alentours d'Arpajon <i>Covoiturage suggéré 2 €</i>	Evelyne Yasmina

Samedi 19 avril	Rando Arpajon accompagne la Ruche, qui organise un parcours ludique pour les enfants qui les mènera jusqu'à St Yon Infos à venir		
Dimanche 27 avril	9 h 00	RANDO JOURNÉE : Janvry <i>environ 18 km Covoiturage suggéré 3€</i>	Dominique
Du lundi 5 au vendredi 9 mai : séjour à Murot en Auvergne sur inscription			
V1 – MAJ 20/10/2024			