



Jour		Info	Titre	Kms	Durée	Coût CV	Diff.	Animateurs	Commentaires
Jeudi	03-sept	R	Saint Vaast les Mélo	16	J	7,50 €	N2	Charles/Gilberte	
Dimanche	06-sept	MN	Marche Nordique	10	M	3,00 €		Marc, Micheline	
Jeudi	10-sept	MN	Marche Nordique	10	M	3,00 €		Marc, Lesley	
Jeudi	10-sept	RD	Rando Douce	6 à 7	AM	2,00 €		Marc	Bois des Garennes
Samedi	12-sept	MN	Marche Nordique	10	M	3,00 €		Lesley, Corinne	
Dimanche	13-sept	R	Boucle à partir d 'Ermont	25	J		N2	Guy	en direction de Corneilles en Parisis et la Frette via Sannois et les buttes du Parisis
Jeudi	17-sept	R	Ecouen	16	J	2,00 €	N2	Gilberte - Philippe F.	
Dimanche	20-sept	MN	Marche Nordique	10	M	3,00 €		Lesley, Corinne	
Dimanche	20-sept	RD	Rando Douce	6 à 7	AM	1,50 €		Philippe B,	Frépillon vers la forêt de l'Isle Adam
Jeudi	24-sept	MN	Marche Nordique	10	M	3,00 €		Lesley	
Jeudi	24-sept	RD	Rando Douce	6 à 7	AM			Gilberte/Charles	LA FRETTE
Samedi	26-sept	MN	Marche Nordique	10	M	3,00 €		Marie-Hélène, Lesley	
Dimanche	27-sept	R	Boucle autour de Chars	21	J	7,00 €	N2	Jacques - Gilberte	

**Sauf indication contraire, les RDV sont**

- Parking du marché (rue Jean Mermoz, proximité cabinet médical, centre paroissial) pour les jeudis (nordique ou rando douce) et dimanches

- Parking MJC (angle des rues Maurice Berteaux et Berthelot) pour les samedis et les jeudis de rando à la journée

- RDV à 8h45 – ou RDV à 13h45 - départ dès que le covoiturage est organisé et sur autorisation de l'animateur.

- Il est impératif de respecter ces horaires de rendez-vous pour permettre d'organiser le covoiturage.

**Dans la colonne**

- Info : **R** = Randonnée **RV** = Randonnée+Visite **RD** = Randonnée douce **MN** = Marche Nordique
- Durée : **M**=Matinée **AM** = Après-midi **J** = journée **J/RM** : Journée avec possibilité matin uniquement
- Coût CV : Coût du covoiturage (4 personnes par véhicule).
- Diff. (Difficulté.) :

**N1** : Pas de difficulté particulière, distance 15 km environ et/ou dénivelé < 200m. Randonnée accessible à tous.

**N2** : Quelques difficultés, distance de 15 à 25 km et/ou dénivelé de l'ordre de 200 à 500m. Petite préparation physique nécessaire.

**N3** : Distance de 25 à 30 km et/ou dénivelé de l'ordre de 500 à 800m. Requiert bonne condition physique et entraînement préalable.

**N4** : Distance > 30km et/ou dénivelée > 800m. Excellente condition physique, préparation indispensable.