

Lire et respecter les 7 consignes de la FFR contre la propagation de la COVID19

- 1 - En cas de fièvre, rester chez soi
- 2 - Port du masque obligatoire avant et après la rando (mais pas pendant)
- 3 - Gel hydro alcoolique obligatoire à avoir sur soi + 1 petit sac poubelle
- 4 - Utilisation de son matériel personnel, pas de prêt ou désinfection avec désinfectant ou savon
- 5 - Distanciation physique de 2 mètres pour une vitesse de 4km/h et 1,5m pendant le piquenique
- 6 - Covoiturage déconseillé mais laissé à la discrétion des chauffeurs : se renseigner auprès de l'animateur qui organise. Le port du masque et l'utilisation du gel hydroalcoolique sont obligatoires dans les voitures. ☒
- 7 - Appeler votre médecin et prévenir l'animateur si des signes (fièvre, toux, mal de gorge, nez qui coule, perte du goût et de l'odorat) apparaissent dans la semaine suivant la randonnée.

Date	Animateur	Randonnée	Rando au départ de	Lieu de Rendez-vous	Heure Départ	KM	den+	Niveau	Co voiturage
dim 17 janv 21	Yann	En bordure des voies de l'Aérotroin	Gometz-La-Ville (91)	ESN	8h30	17	75		4 €
dim 24 janv 21	François	La forêt de Saint Germain en laye (de gare en gare : Maisons-Laffitte → Saint Germain en Laye)	Maisons-Laffitte (78)	RER Maisons-Laffitte	9h	21	120		Billet RER
dim 31 janv 21	Catherine	La Forêt de Marly	Saint-Nom-la-Bretèche (78)	ESN	8h30	20	198		3 €
dim 07 févr 21	Florence	Autour de Garancières	Flexanville (78)	ESN	8h	19	119		4 €
dim 14 févr 21	Erika	L'eau des moines	Viarmes (95)	ESN	8h30	17.5	172		4 €
dim 21 févr 21	Yann	Aux sources de l'inspiration de Van Gogh	Auvers sur Oise (95)	ESN	8h	23	170		4 €
dim 28 févr 21	Karima	La Forêt des Flambertins et l'Etang d'Abbecourt	Cresprières (78)	ESN	8h	18	134		3 €
dim 07 mars 21	Samira	Entre la Guéville et la Drouette	Gazeran (78)	ESN	8h	23	68		4 €

Les animateurs se réservent le droit d'annuler la randonnée si le nombre de participants est inférieur ou égal à 4.

Les animateurs :

Catherine	06 79 14 08 78
Erika	06 62 35 32 41
Florence	06 16 01 58 11
François	06 32 55 93 43
Karima	06 22 45 47 49
Yann	06 89 49 47 97
Samira	07 82 65 96 77

Merci de prévenir l'animateur au plus tard le :

- samedi 12h pour les randos du dimanche
- ou vendredi 12h pour les randos du samedi

Les infos de dernière minute seront sur notre site web ou communiquées par mail.


Prix Covoiturage A/R

0 - 20 km	2 €
21 - 50 km	3 €
51 - 100 km	4 €
101 - 150 km	5 €
151 - 200 km	6 €

Au-delà, les frais de carburant et péage seront divisés par le nombre de personnes dans le véhicule

Prévoir systématiquement :

Argent de poche + argent pour le transport
Pique-nique du midi
Pharmacie personnelle
Friandises coupe faim
1 litre d'eau minimum
Vêtement de pluie (style K-way)
Chaussures de rechange (boue)

Les quelques règles à respecter :

- * Il est indispensable de prévenir l'animateur de sa participation à la rando dans la semaine précédant la sortie et **au plus tard la veille 12h** pour ne pas avoir de problème de co-voiturage.
- * Laissez vos nom et numéro de téléphone très distinctement sur le répondeur de l'animateur.
- * Respecter les horaires de RDV ou de DÉPART indiqués sur le calendrier
- * Après la première sortie « découverte » s'inscrire auprès du trésorier avec un certificat médical et un chèque de 55 euros à l'ordre de l'Entente Sportive de Nanterre.

L'adhérent autorise l'ESN à utiliser à titre gratuit les photographies prises pendant les activités ou évènements mis en place par le club omnisports pour les publications liées à l'activité de l'association.