

**Merci de respecter les consignes de la FFR contre 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 pique-nique
- 6- Covoiturage déconseillé mais laissé à la discrétion des chauffeurs : se renseigner auprès de l'animateur. Port du masque et gel hydroalcoolique 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 05 sept 21	Karima	La Forêt des Quatres Piliers	La Queue lez Yvelines (78)	ESN	8h30	18	64		4,00 €
dim 12 sept 21	Yann	La Boucle de Moisson	Moisson (78)	ESN	8h30	17	75		5,00 €
dim 19 sept 21									
dim 26 sept 21	Samira	Le bassin de Trévoix et l'église Saint Didier	Egly (91)	ESN	8h30	17	102		5,00 €
dim 03 oct 21	Erika	Du côté de Neauphle le Château	Plaisir (78)	ESN	8h30	16,5	198		4,00 €
dim 10 oct 21	Catherine	Aux alentours de Thoiry	Thoiry (78)	ESN	8h30	18	187		4,00 €
dim 17 oct 21	Yann	Entre Deux Seine	Bonnières sur seine (78)	ESN	8h00	18			5,00 €
dim 24 oct 21	Karima	Lieudis et pigeonniers	Chars (95)	ESN	8h00	17			4,00 €
dim 31 oct 21	Florence	Precy sur Oise	Precy sur Oise (60)	ESN	8h00	20	185		5,00 €
dim 07 nov 21	Erika	De la vallée de l'Yvette à la forêt du rocher de Saulx	Palaiseau (91)	ESN	8h30	19	231		3,00 €
dim 14 nov 21	François	Les années 30	Métro Jean Jaurès - Boulogne	Métro	9h00	15			-
dim 21 nov 21	Yann	Au départ de Beynes	Beynes (78)	ESN	8h00	21	330		4,00 €
dim 28 nov 21	Samira	<b>A définir</b>							

*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
<b>1 litre d'eau minimum</b>
<b>Vêtement de pluie (style K-way)</b>
<b>Chaussures de rechange (boue)</b>

**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.

Sauf indication de votre part, 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.