



La participation aux randonnées implique de respecter les consignes sanitaires du moment

Date	Animateur	Randonnée	Rando au départ de	Lieu de Rendez-vous	Heure Départ	KM	den+	Niveau	Co voiturage
dimanche 30 avril 2023	Sarah	De l'hôtel de ville de Paris à Sèvres	Hôtel de ville de Paris 75	Hôtel de ville de Paris	9h30	14	90	Facile	Billet RER
dimanche 7 mai 2023		Pas de randonnées car pas d'animateurs							
dimanche 14 mai 2023	Pascal	Boucle de la Marne et bois de Vincennes	RER de St Maur 94	RER St Maur	9h00	23	?	Difficile	Billet RER
dimanche 21 mai 2023	Béatrice	Week end Meuse	55						
dimanche 28 mai 2023	François	Clairefontaine en Yvelines	St Arnoult en Yvelines 78	ESN	8h30	21	250	Moyen	8,00 €
dimanche 4 juin 2023	Erika	de Livilliers à Bréançon en boucle	Livilliers 95	ESN	8h30	22	202	Difficile	6,00 €
dimanche 11 juin 2023	Yann	Les herbes de Chaudry et les cinq châteaux	Vetheuil 95	ESN	8h30	20	?	Difficile	6,00 €
dimanche 18 juin 2023	Florence	Dans la vallée de l'Epte	Chaussy 95	ESN	8h30	19	290	Moyen	8,00 €
dimanche 25 juin 2023	Pascale	La vallée de la Viosne autour de Us	Us 95	ESN	8h30	17	130	Facile	6,00 €
dimanche 2 juillet 2023	Samira	De la forêt de Carnelle à l'Oise	Parking de l'Abbaye de Royaumont 95	ESN	8h00	20,5	164	Difficile	8,00 €
dimanche 9 juillet 2023	Sylvie	Les forêts royales de l'ouest parisien	Départ de Gare de St Nom La Bretèche 78 et retour gare de St Germain en Laye	La Défense	8h30	18	262	Moyen	billet de RER

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

Les animateurs :

Erika	06 62 35 32 41
Florence	06 16 01 58 11
François	06 32 55 93 43
Pascal	06 35 94 40 71
Pascale	06 81 87 12 30
Sarah	06 88 82 35 55
Samira	07 82 65 96 77
Sylvie	06 31 22 29 94
Véronique	06 18 14 47 07
Yann	06 89 49 47 97

Pensez-y!

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	3 €
21 - 50 km	5 €
51 - 100 km	6 €
101 - 150 km	8 €

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.

Sauf indication de votre part, l'adhérent autorise l'ESN à utiliser à titre gratuit les photographies prises pendant les activités ou événements mis en place par le club omnisports pour les publications liées à l'activité de l'association.