



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 20 août 2023	Yann	Royaumont	Viarmes (95)	ESN	8h30	17	90		Facile 6,00 €
dimanche 27 août 2023	François	D'Achères à St Germain en Laye	Achères (78)	RER Nanterre Préfecture	9h00	15			Facile Billet RER
dimanche 3 septembre 2023	Pascale	Boucle entre Bazoches/ Guyonne et Montfort L'Amaury	Bazoches/ Guyonne (78)	ESN	8h30	20	250		Moyen 6,00 €
dimanche 10 septembre 2023	Pascal	Forêt de Meudon	Chaville (RER) (78)	RER La Defense	9h00	23	250		Difficile Billet RER
dimanche 17 septembre 2023	Samira	Le bassin de Trévoix et l'Eglise St Didier	Egly (91)	ESN	8h30	17	100		Facile 8,00 €
<b>samedi 23 septembre 2023</b>	Pascal (coordination)	PARTICIPATION BOSSAPASS				27 ou 37			
dimanche 1er octobre 2023	Sarah	Les surprises du 20 ème arrondissement	Metro Belleville Paris (75)	Metro Belleville	9h30	12	118		Facile Billet RER
dimanche 8 octobre 2023	Sylvie	Le Pavillon chinois	Parmain (95)	ESN	8h30	19	?		Moyen 6,00 €
dimanche 15 octobre 2023	Pascale	L'aqueduc de Vieille Eglise et les rigoles d'Auffargis	Vieille Eglise en Yvelines (78)	ESN	8h30	22	22		Moyen 6,00 €
dimanche 22 octobre 2023	Yann	Entre deux Seine	Bonnières sur Seine (78)	ESN	8h30	19	122		Moyen 8,00 €
<b>samedi 28 octobre 2023</b>	François	Les tours de Beaugrenelle et le 15ème arrondissement	Metro Bir- Hakem Paris (75)	Metro Bir-Hakem	9h30	12			Facile billet de RER
dimanche 5 novembre 2023	Sarah	Promenade des îles	Pont de Levallois (92)	Pont de Levallois	9h30	16	69		Facile Transport en commun
dimanche 12 novembre 2023	Pascal	Berges de Seine et Bois de Boulogne	Pont de Levallois (92)	Pont de Levallois	8h30	27	60		Difficile Transport en commun (de gare à gare)
dimanche 19 novembre 2023	Sylvie	A la découverte du val de Gally	Noisy le Roy (78)	ESN	9h00	15	180		Facile 5,00 €

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

## Les animateurs :

François	06 32 55 93 43
Pascal	06 35 94 40 71
Pascale	06 81 87 12 30
Samira	07 82 65 96 77
Sylvie	06 31 22 29 94
Yann	06 89 49 47 97
Sarah	06 88 82 35 55

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 €

Le covoiturage est à payer au chauffeur  
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.