



Quelques conseils pour bien marcher ...

Lors des randonnées

se munir de bonnes chaussures de randonnée,

d'un petit sac à dos pour le transport d'une bouteille d'eau,
de quelques vitamines,
de chaussures et chaussettes de rechange,
d'une tenue de pluie par mauvais temps,
d'un couvre chef par temps chaud et ensoleillé,
d'une lampe torche en hiver.

Sur le terrain

respectez la nature en ne jetant aucun papier ou débris,
en limitant le bruit pour ne pas déranger la faune sauvage
et en respectant les itinéraires tracés afin de ne pas créer de sentiers parallèles.

De temps en temps, attendez les derniers afin d'assurer un regroupement et de
laisser quelques minutes aux moins rapides pour se reposer et s'abreuver.
Merci pour eux.

Sécurité

Sur route respectez le code de la route,
marchez à droite et pas plus de deux de front



Rando-Club des 3 Vallées

CALENDRIER PREVISIONNEL
des Randonnées

Bonjour à tous !

Pour vous permettre de réserver vos journées de marche, voici
**le calendrier prévisionnel pour les mois de
Septembre - Octobre -2021**

- Pensez à prendre contact avec le responsable mentionné à chaque rando
(annulation possible si mauvaise météo, point de RDV)
- Pour éviter l'hypoglycémie, à chaque rando, emportez boisson et encas.

Vous pouvez marcher tant le jeudi que le mercredi

Pour les groupes du jeudi et mercredi : début rando 14 h sur place

Gestes pour la protection de la planète

**Pour rejoindre le point de RDV, pensez à vous concerter
afin d'utiliser le moins de véhicules**

Tout en respectant les gestes barrières et le nombre de passagers maxi /voiture

**Le guide jamais tu ne dépasseras,
ainsi bon ordre régnera.**

Réunion programme : 06 octobre 2021

A bientôt

Marianne FROMENT : 06.06.89.46.17

Fabienne GIRAUD : 09 64 43 36 75

septembre 2021

Mercredi 01 : responsable Michel LEPAGE :
MEREVILLE 12 km - 3h
RDV terrain de tennis de Méréville

Vendredi 03 septembre responsable Michel LEPAGE
REMIREMONT (88) le St-Mont et le plateau de la Saye 18 km - 6 h - repas tiré du sac
RDV 9 h centre commercial Leclerc sortie St-Etienne-les-Remiremont vers La-Bresse (D417) - petit parking face à Norauto

Mercredi 08 : responsable Josette BOURGUIGNON et Michèle CARDOT
BARBONVILLE - 12 km - 3h30
RDV église de Barbonville

Mercredi 15 : responsable Salvator CORAZZINI
PULLIGNY 12 km - 3h30
RDV : Place Robaine à Pulligny

Vendredi 17 septembre : responsable Michel LEPAGE ou Noëlle MARTIN
Rando surprise, le lieu de RDV sera envoyé par mail la semaine précédente.

Mercredi 22 responsable Claude GRADEL
ARRAUCOURT 12 km 3h30
RDV Parking presbytère près de l'église

Mercredi 29 : responsable Noëlle MARTIN
DAMELEVIÈRES - La Charmoise - 10 km - 3h 30
RDV zone de loisirs de Damelevières

octobre 2021

Vendredi 01 octobre : responsable Noëlle MARTIN
BRUYERES 15 km 5h repas **tiré du sac**
RDV 9h RDV parking sur la Place Stanislas de Bruyères

Mercredi 06 responsable Daniel MARLIER
HAROUE 10km - 3h
RDV église

Mercredi 13 responsable Daniel MARLIER
BENNEY 10km - 3h
RDV salle polyvalente

Vendredi 15 octobre : responsable Daniel MARLIER
HAROUE - 15 km - 5h – repas restaurant à Xirocourt –
S'inscrire pour le 08 octobre
RDV 9 h Parking de l'église

Mercredi 20 : responsable Noëlle MARTIN
VIGNEULLES 10 km 3 h
RDV cimetière de Vigneulles

Mercredi 27 : responsable Fabienne GIRAUD
VARANGEVILLE - 11km - 3h30
RDV parking chemin de la prairie en dessous du prieuré

Vendredi 29 octobre :
responsable Michel et Josiane PEIGNIER
BAINVILLE sur MADON 17 km - 6 h - repas restaurant
S'inscrire pour le 22 octobre
RDV 9 h derrière l'église de Bainville sur Madon

Autres informations :

Marche de nuit de Benney : vendredi 8 octobre

Assemblée Générale : vendredi 3 décembre. Dès à présent , retenez cette date.
Le déroulement de la journée vous sera communiqué ultérieurement mais nous privilégions de jour car c'est plus rassurant pour prendre la route alors que parfois la météo est capricieuse

Josette BOURGUIGNON:	tél : 03 83 75 85 20	mail : roland.bourguignon@sfr.fr
Michèle CARDOT	tél : 03 83 75 84 53	mail : cardot.michele@sfr.fr
Salvator CORRAZZINI	tél : 06 41 61 19 41	mail : salvatore.corazzini@neuf.fr
Fabienne GIRAUD	tél : 09 64 43 36 75	mail : fabiennegiraud@orange.fr
Claude GRADEL	tél : 03 83 26 66 45	mail : claude.gradel@wanadoo.fr
Michel LEPAGE :	tél : 06 32 09 95 58	mail : lepage69@hotmail.com
Daniel MARLIER :	tél : 06 88 08 05 41	mail : daniel.marlier2@orange.fr
Noëlle MARTIN	tél : 06 75 97 04 57	mail : martinarmand@west-telecom.com
Josiane et Michel PEIGNIER	tél : 06 45 77 73 78	mail : peignierjosiane@yahoo.fr

**Le guide jamais tu ne dépasseras,
ainsi bon ordre régnera**

CALENDRIER PREVISIONNEL DES RANDONNEES DU GROUPE B (environ 8 km)

ATTENTION : RDV jeudi 14H00 sur place

chaque secteur géographique s'arrange pour le covoiturage

Pensez à prendre encas et boisson pour éviter le coup de fringale

septembre 2021

jeudi 02 :	FLAVIGNY	mini-golf
jeudi 09 :	ROVILLE	église
jeudi 16 :	pas dispo	
jeudi 23 :	FERRIERES	auberge de la mirabelle
jeudi 30 :	PULLIGNY	lavoir



Octobre

Jeudi 07 :	TONNOY	mairie
Jeudi 14 :	HAROUÉ	place Bassompierre - église
Jeudi 21 :	FLEVILLE	Terrain de foot
Jeudi 28 :	LOREY	Place Dussaulx

Le guide jamais tu ne dépasseras
ainsi bon ordre régnera

CALENDRIER PREVISIONNEL DES RANDONNEES DU GROUPE B (environ 8 km)

ATTENTION : RDV jeudi 14H00 sur place

chaque secteur géographique s'arrange pour le covoiturage

Pensez à prendre encas et boisson pour éviter le coup de fringale

septembre 2021

jeudi 02 :	FLAVIGNY	mini-golf
jeudi 09 :	ROVILLE	église
jeudi 16 :	pas dispo	
jeudi 23 :	FERRIERES	auberge de la mirabelle
jeudi 30 :	PULLIGNY	lavoir



Octobre

Jeudi 07 :	TONNOY	mairie
Jeudi 14 :	HAROUÉ	place Bassompierre - église
Jeudi 21 :	FLEVILLE	Terrain de foot
Jeudi 28 :	LOREY	Place Dussaulx

Le guide jamais tu ne dépasseras
ainsi bon ordre régnera