

PROGRAMME des RANDONNEES

4° Trimestre 2019

Des marches pour tous niveaux et passions :
comment m'y reconnaître ?



Rando de 8 à 10 Kilomètres à la
1/2 journée à 4km/h de moyenne maxi

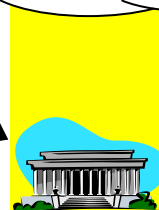
Marche Nordique:
durée : 2h ou 2h30
avec échauffement
et étirements



Rando de 10 à 15 Km à
la 1/2 journée à 4km/h
de moyenne maxi



Marche rapide :
15 à 20Km en 3 à
4 heures



Sorties à thèmes à la
journée














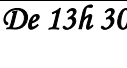







Association affiliée

Association Randonnées Toulousais
Maison du tourisme-BP 70135-54205 TOUL
www.randonnees-touloises.net
email : randotoul@orange.fr

Pour joindre les animateurs

Roland FERRARI	06 61 15 47 03	Jean-Marie MAZELIN	07 81 11 20 47
Bernard TUAILLON	06 21 77 17 85	Serge MITTAUT	06 52 03 71 63
Daniel DETHOREY	03 83 62 55 08	Jean-Paul ROSAIRE	06 32 34 89 13
Pierre LAURENT	06 10 53 87 81	Pierre PAUL	07 72 66 79 00
Jean-Luc STEPHAN	06 75 08 61 69	Marie Thérèse GINOUVES	06 81 16 34 97
Pierre SCHWRDA	06 15 66 43 05	Bernard VALENTIN	06 09 38 14 97
Roger FRANCOIS	06 84 36 42 72	Suzanne ROCHEFOLLE	06 89 34 78 32
Nicole FRANCOIS	06 77 74 73 30	Daniel ROCHEFOLLE	06 86 18 43 89
Anne KOHLER	03 83 52 82 61	Bernard ATTENOT	06 76 15 84 94
Francis SPECTE	06 75 73 51 73		













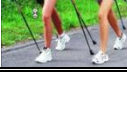





OCTOBRE 2019

Jeudi 3		14h	Choloy - Mairie	R. Ferrari
		14h	Ourches -place du Village	P. Schwrda
Lundi 7		14h	Lagney -Lavoir sortie du village	J.P. Rosaire
		14h	Rogeville - Eglise	B. Attenot
Jeudi 10		14h	Saulxures les Vannes -Eglise	A. Kohler
		14h	Viterne - Place du Jet d'eau	R. Ferrari
Lundi 14		14h	Domgermain - salle polyvalente	M.T. Ginouvés
		14h	Pierre la Treiche - Salle Poussot	J.M. Mazelin
Jeudi 17		9h00	Bicqueley - salle des Fêtes Randonnée le matin suivi d'un repas italien à la salle des fêtes -voir ci-joint	D. Dethorey
		8h30		D. Rochefolle
Vendredi 18		9h00	Marche nordique -Ecrouves table d'orientation	B. Attenot
Dimanche 20	De 13h 30 à 15h		Randonnée d'automne à Nancy – En passant dans les rues des lorrains célèbres Rassemblement Michonette 13h30	FFrandonnée54
Lundi 21		14h	Andilly - Eglise	J.L. Stephan
		14h	Vacon (après Void direction Naix-aux-Forges) Parking bâtiment bleu à gauche entrée du village	F. Specte
Jeudi 24		14h	Laneuveville derrière foug - terrain de jeux	S. Rochefolle
		14h	Foug - Gare	P. Laurent
Vendredi 25		9h00	Marche nordique -Pierre la Treiche - site de Vaux	B. Tuailon
Lundi 28		14h	Crepey -Eglise	B. Valentin
		14h	Mamey - Eglise	B. Tuailon
Jeudi 31		14h	Blenod les Toul - Salle polyvalente	D. Dethorey
		14h	Velaine en Haye - salle polyvalente	D. Rochefolle

NOVEMBRE 2019
















Petit conseil :

En hiver la nuit tombe vite, une lampe de poche dans votre sac à dos peut parfois être utile !!!

Lundi 4		14h	Bulligny - Mairie	A. Kohler
		14h	Ochey - salle polyvalente	J.M. Mazelin
Jeudi 7		14h	Velaine - Parc de Haye- après la calèche	S. Rochefolle
		14h	Blenod les toul -route d'Uruffe - 800m après le point de vue	P. Laurent
Vendredi 8		9h00	Marche nordique - Foug - Ferme de la Savonnière	B. Tuailon
Jeudi 14		14h	Foug - Ferme de la Savonnière	M. T. Ginouvès
		14h	Villey St-Etienne - Pavillon bleu	J.L. Stephan
Vendredi 15		9h00	Marche nordique - Grandmenil - Cimetière	B. Attenot
Lundi 18		14h	Ecrouves - table orientation	J. P. Rosaire
		14h	Menil la Horgne - Salle des Fêtes	F. Specte
Jeudi 21		14h	Dieulouard - Parking Lidl	R. Ferrari
		14h	Viterne- Place du jet d'eau	P. Paul
Vendredi 22		9h00	Marche nordique - Moutrot - Trou des Glanes	P. Laurent
Samedi 23		18h00	Lagny Eglise - Randonnée de nuit (10km) suivie d'une soirée Beaujolais nouveau au restaurant de Lagny (15€) 40 personnes maxi	P. Laurent
Lundi 25		14h	Lucey - Terrain de foot	B. Valentin
		14h	Mont le Vignoble - Mairie	B. Attenot
Jeudi 28		14h	Thuilley - salle des Fêtes	D. Dethorey
		14h	Crezilles - Eglise	J.L. Stephan
Vendredi 29		9h00	Marche nordique - Bruley - Eglise	B. Tuailon

Petit conseil :

En hiver la nuit tombe vite, une lampe de poche dans votre sac à dos peut parfois être utile !!!

Lundi 2		14h	Sexey aux Bois - Eglise	J.L. Stephan
		14h	Gibeauveix - Eglise	P. Schwrda
Jeudi 5		14h	Toul Croix de Metz - Centre commercial	M.T. Ginouvés
		14h	Pierre la treiche - Salle Poussot	P. Paul
Vendredi 6		9h00	Marche nordique - Dommartin -entrée du Luxembourg	B. Attenot
Lundi 9		14h	Pagney derrière Barine - Parking des acacias	J.M. Mazelin
		14h	Rogeville - Eglise	F. Specte
Jeudi 12		14h	Fontenoy - Gare	B. Valentin
		14h	Boucq - stade de foot	D. Rochefolle
Vendredi 13		9h00	Marche nordique - Pierre la Treiche - Grotte St-Reine	P. Laurent
Samedi 14		7h45	Le marché de Noel médiéval de Ribeauvillé et le marché de Noel de Riquewihhr - voir dans les infos	R. Ferrari J.M. Mazelin
Lundi 16		14h	Grandmenil - Cimetière	S. Rochefolle
		14h	Jouy sous les Cotes - Cimetière	B. Tuailon
Jeudi 19		14h	Troussey -Eglise	S. Rochefolle
		14h	Troussey -Eglise	D. Rochefolle
Vendredi 20		9h00	Marche nordique - Ecrouves - table d'orientation	B. Attenot

Bonnes Fêtes de fin d'année

Randonnée journée italienne du 17 Octobre 2019

Pour ceux qui le souhaitent les 2 randos seront suivies d'un repas italien à la salle des fêtes de Bicqueley
participation : 15€ boissons comprises

Réservation avant le 10 octobre. (Limitée à 60 personnes).
Se munir d'une paire de chaussures de rechange pour le repas.

Renseignements: P. Gaudé ☎ : 06 68 96 03 05

Menu
apéritif: Spritz, pizzas,
tuiles au parmesan

Lasagnes
Salade -Fromage
Tiramisu
Café /Vin rouge

Réservation repas italien du 17 Octobre 2019 - Bicqueley

Avant le 10 Octobre 2019

à J. Malcuit - 1 rue des Magasins - 54200 Toul ☐ : 03 83 43 43 13
accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Toulaises

(pas de remboursement en cas de désistement)

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnesX 15€ =.....€



Réservation Soirée Beaujolais nouveau du 23 Novembre 2019 - Lagney

Avant le 15 Novembre 2019

à J. Malcuit - 1 rue des Magasins - 54200 Toul ☐ : 03 83 43 43 13
accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Toulaises

(pas de remboursement en cas de désistement)

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnesX 15€ =.....€



Réservation pour Le Lac Majeur du 13 au 19 septembre 2020

Réponse avant le 7 Octobre 2019

à J. Malcuit - 1 rue des Magasins - 54200 Toul ☐ : 03 83 43 43 13
accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Toulaises

(remboursement selon les conditions du prestataire en cas de désistement)

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnes.....x 280 € =.....



Réservation Marche de Noel à Ribeauville - Riquewihrlé 14/12/2019

Réponse avant le **15 Octobre 2019** - **Réservé uniquement aux adhérents et leurs conjoints**

à J. Malcuit - 1 rue des Magasins - 54200 Toul ☐ : 03 83 43 43 13
accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Toulaises
(pas de remboursement en cas de désistement)

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnes.....x 15€ =.....€