PROGRAMME des RANDONNÉES
1° Trimestre 2021

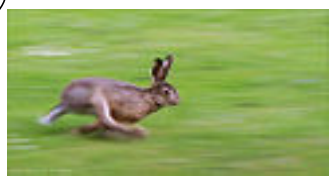
Des marches pour tous niveaux et passions : comment m'y reconnaître ?

Rando de 8 à 10 Kilomètres à la ½ 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



Rando Santé®

Rando Santé Marche douce d'environ 6km sans difficulté

Rando Touloises

FFRandonnée

Association affiliée

Association Randonnées Touloises
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	Isabelle ANDERLINI	06 84 62 62 52
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	Maithé 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
Francis SPECTE	06 75 73 51 73	Daniel ROCHEFOLLE	06 86 18 43 89
Patrick BRETENOUX	06 45 74 28 76	Bernard ATTENOT	07 71 93 28 04

PROGRAMME DES RANDOS SANTÉ

JANVIER 2021

Mardi 5	Rando Santé®	*14h*	*Toul Mini golf*	*Mt Ginouvès* *J Malcuit*
Mardi 12	Rando Santé®	*14h*	*Plateau D'Écrouves*	*Mt Ginouvès* *D Boesch*
Mardi 19	Rando Santé®	*14h*	*Refuge du mordant route de Villey St Etienne*	*JL Stéphan* *B Robert*
Mardi 26	Rando Santé®	*14h*	*Foug salle Jean Ferrat*	*B Valentin* *C Pellard*
FÉVRIER 2021				
Mardi 2	Rando Santé®	*14h*	*Pierre La Treiche Salle Poussot*	*Mt Ginouvès* *J Malcuit*
Mardi 9	Rando Santé®	*14h*	*Ménil la Tour Salle des Fêtes*	*JL Stéphan* *A Gaudé*
Mardi 16	Rando Santé®	*14h*	*Domgermain Plateau*	*B Valentin* *M Attenot*
Mardi 23	Rando Santé®	*14h*	*Chaudeney École primaire*	*JL Stéphan* *B Robert*

MARS 2021

Mardi 9	Rando Santé®	*14h*	*Villey le Sec Mairie*	*JL Stéphan* *B Robert*
Mardi 16	Rando Santé®	*14h*	*Lay St Remy Église*	*B Valentin* *M Attenot*
Mardi 23	Rando Santé®	*14h*	*Domgermain Salle Polyvalente*	*Mt Ginouvès* *C Pellard*
Mardi 30	Rando Santé®	*14h*	*Pagney derrière Barine Parking des Accacias*	*Mt Ginouvès* *J Malcuit*

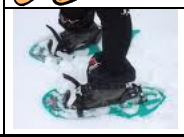
Meilleurs voeux 2021

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

JANVIER 2021

Lundi 4		*14h*	*Lagney -Eglise*	*B. Attenot*
		14h	*Les Baraques*	*I. Anderlini*
Jeudi 7		*14h*	*Les Baraques*	*S. Rochefolle*
		14h	*Sexey les Bois -Eglise*	*B. Attenot*
Vendredi 8		***9h00***	***Marche nordique*** *- Pierre la Treiche - Salle Poussot*	*B. Attenot*
Lundi 11		*14h*	*Laneuveville derrière Foug - Cimetière*	*I. Anderlini*
		14h	*Lucey - Stade*	*F. Specte*
Jeudi 14		*14h*	*Blenod les Toul - Parking de la Fourasse - route d'Uruffe*	*B. Valentin*
		14h	*Pagney derrière Barine - Parking des acacias*	*D. Rochefolle*
Lundi 18		*14h*	*Villey le Sec - Ecluse*	*J.L. Stephan*
		14h	*Gondreville - Salle des Fêtes -Rue de la grève*	*P. Laurent*
Jeudi 21		*14h*	*Ochey - Salle polyvalente*	*D. Dethorey*
		14h	*Chaudeney - Salle Bouchot*	*P. Schwrda*
Vendredi 22		***9h00***	***Marche nordique*** *- Trondes - terrain de Foot*	*B. Tuaillon*
Lundi 25		*14h*	*Dommartin - Ancien Leclerc*	*S. Rochefolle*
		14h	*Choloy - Mairie*	*P. Laurent*
Jeudi 28		*14h*	*Moutrot - Eglise*	*D. Dethorey*
		14h	*Viterne - Terrain de Foot*	*D. Rochefolle*

FÉVRIER 2021

Lundi 1		14h	Blenod les Toul -Salle Polyvalente	D. Dethorey
		14h	Maron - Parking ancienne gare	F. Specte
Jeudi 4		14h	Foug - Salle J. Ferrat	B. Valentin
		14h	Saizerais - Salle polyvalente	D. Rochefolle
Vendredi 5		**9h00**	***Marche nordique*** *- Villey St Etienne - Le Mordant*	B. Tuaillon
Lundi 8		14h	Pagny sur Meuse -terrain de Foot	J.L. Stephan
		14h	Blenod les Toul - salle polyvalente	B. Attenot
Jeudi 11		14h	Toul Croix de Metz - Centre commercial	B. Attenot
		14h	Trondes - terrain de Foot	J.M. Mazelin
Lundi 15		14h	Rogeville - Église	F. Specte
		14h	Bruley - Kiosque	I. Anderlini
Jeudi 18		14h	Allain - Église	D. Dethorey
		14h	Crepey - Église	P. Schwrda
		**7h30**	*Sortie Raquettes à la Bresse - repas au restaurant - Rassemblement Michonette* ***Inscription préalable***	D. Rochefolle
Vendredi 19		**9h00**	***Marche nordique*** *- Bruley - Kiosque*	B. Attenot
Lundi 22		14h	Lagney - Église	I. Anderlini
		14h	Mandres aux 4 Tours - Parking des marronniers	B. Tuaillon
Jeudi 25		14h	Lucey - Stade de Foot	J.L. Stephan
		14h	Liverdun - 200m apres le pont SNCF (en face de PàM)	P. Laurent
Dimanche 28		**9h00**	Bicqueley - Salle des Fêtes - Randonnée des Nivéoles - 2 groupes 10 et 12km	Sentiers des Deuilles

MARS 2021

Lundi 1		*14h*	*Ourches - Parking entrée du village*	*B. Attenot*
		13h15	*Vilcey sur Trey . rassemblement Lidl Croix de Metz*	*I. Andelini*
Jeudi 4		*14h*	*Bicqueley -salle des Fêtes*	*R. Francois*
		14h	*Pagny sur Meuse - Gare*	*D. Rochefolle*
Vendredi 5		***9h00***	***Initiation Marche nordique*** *- plateau d'Ecrouves (table orientation)*	*B. Tuaillon*
Lundi 8		*14h*	*Pierre la Treiche - salle Poussot*	*D. Dethorey*
		14h	*Aingeray - Parking entrée du Village*	*J.L. Stephan*
Jeudi 11		*14h*	*Rosières en Haye*	*S. Rochefolle*
		14h	*Moutrot - Trou des Glanes - Parking près du terrain de Foot*	*B. Attenot*
Vendredi 12		***9h00***	***Marche nordique*** *- Lagney -Mairie*	*P. Laurent*
Lundi 15		*14h*	*Aingeray - Parking rue de la Mairie*	*I. Anderlini*
		14h	*Martincourt - Eglise*	*B. Tuaillon*
Jeudi 18		*14h*	*Commercy - Piscine*	*R. Ferrari*
		14h	*Trondes - Stade*	*D. Rochefolle*
Vendredi 19		***9h00***	***Marche nordique*** *- Villey le Sec - Parking entrée du village*	*P. Laurent*
Lundi 22		*14h*	*Fontenoy - Gare*	*B. Tuaillon*
		14h	*Blenod les Toul - salle polyvalente*	*F. Specte*
Jeudi 25		*14h*	*Grandmenil - Cimetière*	*B. Valentin*
		14h	*Liverdun - Parking usine PAM*	*P. Schwdra*
Vendredi 26		***9h00***	***Marche nordique*** *- Lay St-Remy -Église*	*B. Tuaillon*
Lundi 29		*14h*	*Jaillon - Mairie*	*R. Ferrari*
		14h	*Maron - ancienne gare*	*D. Rochefolle*

Réservation Sortie raquettes du 18 Février 2021

Avant le 15 Janvier 2021
A J. Malcuit – 1, rue des Magasins – 54200 Toul - Renseignements : 06 86 18 43 89
Accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Touloises
(pas de remboursement en cas de désistement)

Nom . . . . . Prénom . . . . . .

Nom . . . . . Prénom . . . . . .

Nombre de personnes . . . . . X 18 € = ... €

Possibilité de louer des raquettes, essentiellement sur réservation :
Nombres de paire de raquettes . . . . . X 8 € = ... €
✂----------