

# PROGRAMME des RANDONNEES

## 4° Trimestre 2018

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

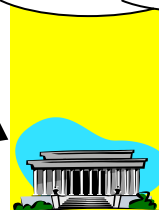
Marche Nordique:  
durée : 2h ou 2h30  
avec échauffement  
et étirements



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



Sorties à thèmes à la  
journée



FFRandonnée













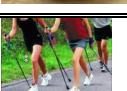







Association affiliée

Association Randonnées Toulousaines  
Maison du tourisme-BP 70135-54205 TOUL  
[www.randonnees-touloises.net](http://www.randonnees-touloises.net)  
email :randotoul@orange.fr

### Pour joindre les animateurs

R.FERRARI	06 61 15 47 03	MT.GINOUVES	06 81 16 34 97
B. TUAILLON	06 21 77 17 85	F. SPECTE	06.75.73.51.73
D. DETHOREY	03 83 62 55 08	J.M.MAZELIN	07 81 11 20 47
P. LAURENT	03.83.64.55.46	S.MITTAUT	06 52 03 71 63
J.L. STEPHAN	06 75 08 61 69	J.P.ROSAIRE	06 32 34 89 13
P.SCHWRDA	06 15 66 43 05	P. PAUL	07 72 66 79 00
R.N..FRANCOIS	06 84 36 42 72	B. ATTENOT	06 76 15 84 94
A.KOHLER	03.83.52.82.61		
























## OCTOBRE 2018

Lundi 1		14h	Francheville - Eglise	J.L. Stephan
		14h	Maron . Parking des écoles	B. Attenot
Jeudi 4		14h	Pierre la Treiche - Salle Poussot	R. Francois
		14h	Ugny -Eglise	R. Ferrari
	Sortie à Paris en bus -du Pont de la tournelle au cours St-Emilion			F. Collin et P. Gaudé
Vendredi 5		9h00	Marche nordique - Pagny -parking des acacias	B. Attenot
Dimanche 7	De 7h30 à 15h		Rando pour tous à Blénod les Pont à Mousson 5 ,10,15 et 20 Km. - Restauration possible .	C.O. Blénod 03 83 82 26 58
Lundi 8		14h	Moutrot - Eglise	D. Dethorey
		14h	Bernecourt -Eglise	P. Schwrda
Jeudi 11		14h	Barisey au Plain -eglise	A. Kohler
		14h	Allain - Eglise	D. Dethorey
Vendredi 12		9h00	Marche nordique - Ecrouves - table d'orientation	B. Attenot
Lundi 15		14h	Trondes -Terrain de foot	J.P. Rosaire
		14h	Lucey -Terrain de foot	B. Valentin
Jeudi 18		9h	Troussey -Eglise Randonnée le matin suivi d'un couscous à la salle des fêtes -voir ci-joint	S. Mittaut
Vendredi 19		9h00	Marche nordique -Bouvron Eglise	B. Attenot
Dimanche 21	De 13h 30 à 15h		Randonnée d'automne à Nancy – Rives de Meurthe (entre histoire et modernité) Rassemblement Michonette 13h30	FRandonnée5 4
Lundi 22		14h	Choloy - mairie	M.T. Ginouvés
		14h	Void - place Cugnot	P. Schwrda
Jeudi 25		14h	Lucey -terrain de foot	M.T. Ginouvés
		14h	Aulnois sous Vertuzey - Eglise	P. Paul
Vendredi 26		9h00	Marche nordique -Francheville Eglise	B. Tuailon
Lundi 29		14h	Lay St Remy -Eglise	J.P. Rosaire
		14h	Foug - salle J -Ferrat	B. Valentin

## NOVEMBRE 2018

**Petit conseil :**













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

Vendredi 2		9h00	Marche nordique - Ecrouves -table d'orientation	B. Attenot
Lundi 5		14h	Lagney -eglise	J.M Mazelin
		14h	Saulxures les Vannes - Chalet des Seigneurs 600m au bout de la rue des gravières ,prendre le chemin blanc à droite	P. Laurent
Jeudi 8		14h	Bulligny - maison pour tous	A. Kohler
		14h	Barisey au Plain - eglise	R. Ferrari
Vendredi 9		9h00	Marche nordique - Gare de Foug	B. Tuailon
Lundi 12		14h	Villey le Sec - eglise	J.P. Rosaire
		14h	Trondes - terrain de foot	B. Attenot
Jeudi 15		14h	Toul - arsenal	S. Mittaut
		14h	Bulligny - maison pour tous	P. Paul
Vendredi 16		9h00	Marche nordique - Bruley - kiosque	B. Attenot
Lundi 19		14h	Crezilles - eglise	J.L Stephan
		14h	Vannes le chatel - Plate forme verrière	J.M. Mazelin
Jeudi 22		14h	Aulnois sous Vertuzey - Eglise	P. Paul
		14h	Thuilley aux Groseilles	D. Dethorey
Vendredi 23		9h00	Marche nordique - Ecrouves - table d'orientation	B. Tuailon
Samedi 24		9h30	Bicqueley - Randonnée au profit des Rêves de Lucie suivie d'un repas à la salle des fêtes	J.L stephan
		9h30	Bicqueley - Randonnée au profit des Rêves de Lucie suivie d'un repas à la salle des fêtes	B. Attenot
Lundi 26		14h	Dommartin - Ancien Leclerc	J.P. Rosaire
		14h	Mandres aux 4 tours - Place des marronniers	B. Tuailon
Jeudi 29		14h	Grandmenil - Cimetière	B. Valentin
		14h	Domevre en Haye - Cimetière	D. Rochefolle
Vendredi 30		9h00	Marche nordique - Grandmenil - Cimetière	B. Attenot

## DÉCEMBRE 2018

*Petit conseil :*

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

Lundi 3		14h	Foug - Ferme de la savonnière	M.T. Ginouvès
		14h	Saint-Germain - Monument aux morts	J.M. Mazelin
Jeudi 6		14h	Lucey - Parking du pressoir	R. Ferrari
		14h	Crepey - église	P. Schwrda
Lundi 10		14h	Ecrouves - place René Nouveau	J.P. Rosaire
		14h	Blenod les Toul - Salle polyvalente	D. Dethorey
Jeudi 13		14h	Francheville - Eglise	S. Rochefolle
		14h	Charmes la Cote - cimetière	J.M. Mazelin
Vendredi 14		9h00	Marche nordique - Ecrouves table orientation	B. Attenot
Lundi 17		14h	Pagny sur Meuse - Gare	B. Tuailon
		14h	Choloy - Mairie	P. Laurent
Jeudi 20	Moyenne	14h	Troussey - Eglise	S. Mittaut
Vendredi 21		9h00	Marche nordique - Pagny - Parking des acacias	B. Tuailon

***Bonnes Fêtes***

***de fin d'année***

*Randonnée Couscous du 18 Octobre 2018*

Départ de la rando ( une dizaine de Km) de l'église de Troussey à 9h  
Pour ceux qui le souhaitent la rando sera suivie d'un repas  
à la salle des fêtes avec un couscous au menu  
participation : 18€ boissons comprises

**Réservation avant le 8 octobre.** (Limitée à 60 personnes).  
**Se munir d'une paire de chaussures de rechange pour le repas.**

**Renseignements:** B. Valentin ☎ : 06.09.38.14.97



**Réservation Randonnée couscous du 18 Octobre 2018**

Avant le 8 Octobre 2018

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

(pas de remboursement en cas de désistement )

Nom.....Prénom.....

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



**Réservation pour Le Tyrol du 16 au 22 septembre 2019**

Réponse avant le 30 Octobre 2018

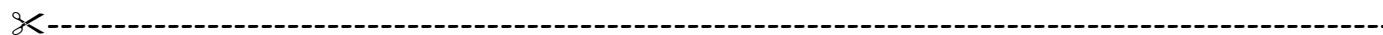
à J. Malcuit - 1 rue des Magasins - 54200 Toul ☐ : 03 83 43 43 13  
accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Toulouises

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

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnes.....x 250 € =.....



**Réservation Itinerant dans les Cevennes**

Réponse avant le 30 Octobre 2018

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

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

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnes.....x 230 € =.....€