

PROGRAMME des RANDONNEES

1° 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

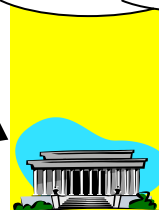
Marche Nordique:
durée : 2h ou 2h30
avec échauffement
et étirements



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



FFRandonnée

Association affiliée

Association Randonnées Toulousaines
Maison du tourisme-BP 70135-54205 TOUL
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 | | |




















Meilleurs voeux 2019

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





















JANVIER 2019

| | | | | |
|-------------|---|------|--|----------------------------------|
| Jeudi 3 |  | 14h | Bulligny - Mairie | P. Paul |
| |  | 14h | Toul - Arsenal | B. Attenot |
| Lundi 7 |  | 14h | Jaillon - Eglise | B. Valentin |
| |  | 14h | Ecrouves - Parking J. Robinot | F. Specte |
| Jeudi 10 |  | 14h |  Toul - Parking Cora (Carglass) Inscription préalable | J.L. Stephan |
| | | 14h |  Toul - Parking Cora (Carglass) Inscription préalable | P. Laurent |
| Vendredi 11 |  | 9h00 | Marche nordique - Toul - Mini Golf | B. Attenot |
| Lundi 14 |  | 14h | Choloy - Mairie | R. Ferrari |
| |  | 14h | Lucey - Parking Auberge du Pressoir | B. Tuailon |
| Jeudi 17 |  | 14h | Velaine en Haye - terrain de Foot | S. Rochefolle |
| |  | 14h | Velaine en Haye - Parking après restaurant de la Caleche | P. Laurent |
| Dimanche 20 |  | 7h30 | Sortie Raquettes au Hohneck . voir ci-joint | Comité départemental FFrandonnée |
| Lundi 21 |  | 14h | Domgermain - Salle polyvalente | M.T. Ginouvès |
| |  | 14h | Laxou - La Sapinière- Parcours de Santé | P. Paul |
| Jeudi 24 |  | 14h | Ochey -salle polyvalente | D. Dethorey |
| |  | 14h | Gibeauveix - Eglise | J.M. Mazelin |
| Vendredi 25 |  | 9h00 | Marche nordique - Lagny - Lavoir sortie village vers Boucq | B. Tuailon |
| Lundi 28 |  | 14h | Blenod les Toul - Salle polyvalente | J.P. Rosaire |
| |  | 14h | Pierre la treiche - salle Poussot | D. Rochefolle |
| Jeudi 31 |  | 14h | Foug - Salle Jean Ferrat | B. Valentin |
| |  | 14h | Villey le Sec - Eglise | D. Rochefolle |

FEVRIER 2019

| | | | | |
|-------------|---|------|---|-----------------------------|
| Lundi 4 |  | 14h | Saizerais - Eglise | R. Ferrari |
| |  | 14h | Sexey aux forges - Parking sortie du Village vers Pont St-Vincent | F. Specte |
| Jeudi 7 |  | 14h | Gondreville - stade boulevard de l'Avenir | M.T. Ginouvés |
| |  | 14h | Avrainville - Eglise | B. Attenot |
| Vendredi 8 |  | 9h00 | Marche nordique - Ecrouves - table d'orientation | B. Attenot |
| Samedi 9 | | 17h | Assemblée Générale – Salle des adjudications | |
| Lundi 11 |  | 14h | Ecrouves - table d'orientation | S. Rochefolle |
| |  | 14h | Gezoncourt - Eglise | P. Paul |
| Jeudi 14 |  | 14h | Chaudeney - salle M. Bouchot | J.L. Stephan |
| |  | 14h | Chaudeney - salle M. Bouchot | P. Schwrda |
| Lundi 18 |  | 14h | Dommartin - Parking ancien leclerc | J.M. Mazelin |
| |  | 14h | Mont le Vignoble - Mairie | P. Laurent |
| Jeudi 21 |  | 14h | Blenod - Parking de la Fourasse (route d'uruffe) | B. Valentin |
| |  | 14h | Moutrot - Eglise | D. Dethorey |
| Vendredi 22 |  | 9h00 | Marche nordique - Laneuveville derrière Foug - Aire de jeux | B. Tuailon |
| Dimanche 24 |  | 7h30 | Sortie Raquettes au Hohneck . voir ci-joint | Comité régional FFrandonnée |
| Lundi 25 |  | 14h | Maron - Ancienne Gare | J.P. Rosaire |
| |  | 14h | Rogeville - Eglise | D. Rochefolle |
| Jeudi 28 |  | 14h | Lay St-Remy - Eglise | M.T. Ginouvés |
| |  | 14h | Dieulouard - Parking Lidl | R. Ferrari |

MARS 2019

| | | | | |
|-------------|---|------|--|------------------------|
| Dimanche 3 |  | 9h00 | Bicqueley - Randonnée des Nivéoles | Sentiers des Deuilles |
| Lundi 4 |  | 14h | Laneuveville derrière Foug -Aire de jeux | S. Rochefolle |
| |  | 14h | Laneuveville derrière Foug -Aire de jeux | F. Specte |
| Jeudi 7 |  | 14h | Domgermain - salle polyvalente | J.M. Mazelin |
| |  | 14h | Aingeray - Cimetière | B. Attenot |
| Vendredi 8 |  | 9h00 | Marche nordique - Choley -Mairie | B. Attenot |
| Lundi 11 |  | 14h | Liverdun -Parking PAM | R. Ferrari |
| |  | 14h | Pagny sur Meuse -Gare | B. Tuailon |
| Jeudi 14 |  | 14h | Saulxures les Vannes - Eglise | D. Dethorey |
| |  | 14h | Sexey aux forges -Parking sortie du Village vers Pont St-Vincent | J.L. Stephan |
| Lundi 18 |  | 14h | Moutrot - Eglise | A. Kohler |
| |  | 14h | Sauvoy - Cimetière | P. Laurent |
| Jeudi 21 |  | 14h | Foug - Pont autoroute vers la Savonnière | M.T. Ginouvés |
| |  | 14h | Germiny -Eglise | P. Schwrda |
| Vendredi 22 |  | 9h00 | Marche nordique - Francheville - Eglise | B. Tuailon |
| Dimanche 24 |  | 9h00 | Choley - Randonnée de Printemps | Sentiers de la Linotte |
| Lundi 25 |  | 14h | Pierre la treiche - Salle Poussot | B. Valentin |
| |  | 14h | Francheville - Eglise | J.M. Mazelin |
| Jeudi 28 |  | 14h | Bicqueley - salle des Fêtes | N. Francois |
| |  | 14h | Taillancourt - parking face au chateau | P. Laurent |
| | Sortie à la Journée | 8h | Bois le Prêtre - randonnée le matin (16km) et repas au Père Hilarion (voir ci-joint). rassemblement parking Lidl Croix de Metz | R. Ferrari |

SORTIE RAQUETTES AU HOHNECK

Dimanche
20 janvier 2019

TARIF
44€

- * Transport en autocar au départ de la Maison des Sports à Tomblaine à 7h30
- * Randonnée encadrée matin et après-midi, 3 niveaux

- * Repas de midi au restaurant "Le Pied du Hohneck" (boissons incluses)
- * Location possible de raquettes (7 €)
- * Retour prévu vers 18h30



Comité FF Randonnée M&M
☎ 03 83 18 95 58
✉ meurthe-et-moselle@ffrandonnee.fr

La sortie sera annulée à moins de 40 participants.

En cas d'absence de neige, la sortie sera maintenue sous forme de randonnée classique

BULLETIN D'INSCRIPTION - SORTIE RAQUETTES 20 JANVIER 2019

| NOM | Prénom | N° de licence FFRandonnée | Location de raquettes |
|-----|--------|------------------------------|--------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**A retourner accompagné
de votre règlement
(à l'ordre du Comité FF Randonnée 54)
avant le 5 janvier 2019**

Comité FF Randonnée 54
Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin - CS 70001
54510 TOMBLAINE

NB : les inscriptions se font dans l'ordre
d'arrivée des bulletins et des règlements.

(Réservé aux licenciés
FFRandonnée)

Nombre de personnes : x 44 € = €
Réservation de raquettes : x 7 € = € } Total : €

► Adresse _____
CP _____ Ville _____
Téléphone _____ Email _____
Club FF Randonnée _____

Dimanche 24 février 2019

SORTIE RAQUETTES AU HOHNECK

- * Le matin : randonnée de 2h ou 3h
- * L'après-midi : randonnée de 2h environ
- * Repas de midi avec boissons au Refuge du Sotré (inclus)
- * Transport en autocar au départ de la Maison Régionale des Sports à Tomblaine à 7h30
- * Retour prévu vers 18h00
- * Location possible de raquettes (7 €)

TARIF
44 €



Renseignements : Comité FFRandonnée Grand Est
Tél. : 03 83 18 87 36
Courriel : grand-est@ffrandonnee.fr

Grand Est

En cas d'absence de neige, la randonnée raquettes sera remplacée par de la randonnée classique

BULLETIN D'INSCRIPTION - SORTIE RAQUETTES DU 24/02/2019

| NOM | Prénom | Réservation de raquettes (cocher la case) |
|-----|--------|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

A retourner accompagné de votre règlement
(à l'ordre du Comité FFRandonnée Grand Est)
avant le 10 février

Comité FFRandonnée Grand Est
Maison Régionale des Sports
13, rue Jean Moulin - CS 70001
54510 TOMBLAINE

NB : les inscriptions se font dans l'ordre
d'arrivée des bulletins et des règlements.

(Réserve aux licenciés
FFRandonnée)

Nombre de personnes : x 44€ = €
Réservation de raquettes : x 7 € = € } Total : €

* Adresse _____

CP _____ Ville _____

Téléphone _____ Email _____

Club FFRandonnée : _____

Randonnée au bois le Prêtre le 28 Mars 2019

8 h : parking Lidl croix de Metz -Toul Covoiturage

rando à bois le Prêtre jusqu'à 13 H suivie d'un repas à la maison forestière du Père Hilarion.

Réservation avant le 21 Mars 2019 - Tarif : 20€

renseignements : R. Ferrari ☎ : 06 61 15 47 03

MENU (boissons comprises)

Apéritif
Choucroute
Fromage
Dessert
Café/Thé

Boisson au choix lors de l'inscription

Bière ou Vin blanc

Réservation Pour la galette - 10/01/19 Cora

Afin de connaître le nombre de participants, merci de confirmer votre participation en retournant ce bon avant **le 3 Janvier 2019**

à J. Malcuit -1 rue des magasins -54200 Toul - email : jacquottem@wanadoo.fr

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Participera(ont) au tirage des rois .

✂-----

Réservation randonnée au bois le Prêtre le 28 Mars 2019

Inscription auprès de J. Malcuit -1 rue des Magasins 54200 Toul ☎ 03 83 43 43 13
avant le 21 mars 2019

accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Tuloises
(pas de remboursement en cas de désistement)

Nom.....Prénom.....email:.....@.....

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnes.....x 20€ =.....

Boisson choisie : Bière Vin Blanc (cochez votre choix - Pour les couples , si vos choix différents cochez les 2)

✂-----

Réservation Séjour en Bourgogne du 2 au 4 octobre 2019

Inscription auprès de J. Malcuit -1 rue des Magasins 54200 Toul ☎ 03 83 43 43 13
avant le 15 Janvier 2019

accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Tuloises
(remboursement selon les conditions du prestataire en en cas de désistement)

Nom.....Prénom..... email:.....@.....

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnes.....x 80€ =.....