

PROGRAMME des RANDONNÉES

1^o Trimestre 2020

**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*



*Rando Santé
marche douce d'environ
6km sans difficulté*



Association affiliée

*Association Randonnées Toulousaines
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	Maïté 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
		Daniel ROCHEFOLLE	06 86 18 43 89
		Bernard ATTENOT	06 76 15 84 94
Francis SPECTE	06 75 73 51 73	Patrick BRETENOUX	06 45 74 28 76

PROGRAMME DES RANDOS SANTÉ

JANVIER 2020

Mardi 7		14h	Toul Mini golf	Mt Ginouvès JL Stéphan B Valentin
Lundi 13		17h	Vous êtes invités à la galette des rois à Cora Inscription préalable	JL Stéphan
Mardi 14		14h	Plateau D'Ecrouves	Mt Ginouvès D Boesch
Mardi 21		14h	Refuge du mordant route de Villey St Etienne	JL Stéphan B Robert
Mardi 28		14h	Foug salle Jean Ferrat	B Valentin C Pellard

FÉVRIER 2020

Mardi 4		14h	Pierre La Treiche Salle Poussot	Mt Ginouvès J Malcuit
Mardi 11		14h	Dommartin Arrêt de bus Luxembourg	JL Stéphan A Gaudé
Mardi 25		14h	Domgermain Plateau	B Valentin N Francois

MARS 2020

Jeudi 5		14h	Sortie Beignets Laneuveville derrière Foug Aire de jeux	Mt Ginouvès C Paul
Mardi 10		14h	Villey le Sec Mairie	JL Stéphan B Robert
Mardi 17		14h	Lay St Remy Eglise	B Valentin C Pellard
Mardi 24		14h	Choloy Mairie	Mt Ginouvès J Malcuit
Mardi 31		14h	Pagney derrière Barine Parking des Accacias	Mt Ginouvès C Paul

Meilleurs voeux 2020

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

JANVIER 2020

Jeudi 2		14h	Viterne - Place du jet d'eau	P. Paul
		14h	Toul Croix de Metz - Salle Faveaux	B. Attenot
Vendredi 3		9h00	Marche nordique - Grandmenil Eglise	B. Attenot
Lundi 6		14h	Bruley - Parking bas du village	B. Tuailon
		14h	Trondes - Stade	F. Specte
Jeudi 9		14h	Allain - Eglise	D. Dethorey
		14h	Chaudeney - Salle Bouchot	P. Schwrda
Lundi 13		14h	 Toul - Parking Cora Inscription préalable	J.L. Stephan
		14h	 Toul - Parking Cora Inscription préalable	P. Laurent
Jeudi 16		14h	Villey le Sec - Eglise	S. Rochefolle
		14h	Bulligny - Mairie	J.M. Mazelin
Vendredi 17		9h00	Marche nordique - Pagny sur Meuse - Gare	B. Tuailon
Lundi 20		14h	Gye - Mairie	P. Bretenoux
		14h	Jaillon - Eglise	I. Anderlini
Jeudi 23		14h	Villey - St-Etienne - refuge du Mordant	J.L. Stephan
		14h	Maron - Place de la Mairie	P. Laurent
Lundi 27		14h	Rosières en Haye - Salle des Fêtes	R. Ferrari
		14h	Liverdun - Base nautique	D. Rochefolle
Jeudi 30		14h	Bulligny - Mairie	P. Paul
		14h	Rigny St-Martin - Eglise ronde	P. Schwrda
Vendredi 31		9h00	Marche nordique - Plateau d'Ecrouves	B. Tuailon

FÉVRIER 2020

Lundi 3		14h	Lucey - terrain de Foot	B. Tuailon
		14h	Lay st-Remy - Eglise	J.L. Stephan
Jeudi 6		14h	Grandmenil - cimetière	M.T. Ginouvés
		14h	Blenod les Toul - Salle polyvalente	D. Dethorey
		7h30	Sortie Raquettes à Xonrupt - rassemblement Michonnette - possibilité de location de raquettes - repas au restaurant : 15€ Inscription préalable	D. Rochefolle
Vendredi 7		17h	Assemblée Générale – Salle des adjudications	
Lundi 10		14h	Crepey - Eglise	J.M. Mazelin
		14h	Parking des Baraques	I. Anderlini
Jeudi 13		14h	Ecrouves - parking Intermarche	S. Rochefolle
		14h	Pagny sur Meuse - Eglise	B. Attenot
Vendredi 14		9h00	Marche nordique - Ecrouves - Subsistances militaires	B. Attenot
Lundi 17		14h	Toul - Arsenal	P. Bretenoux
		14h	Trondes - Stade	F. Specte
Jeudi 20		14h	Choloy - Mairie	R. Ferrari
		14h	Saizerais - Eglise	D. Rochefolle
Vendredi 21		9h00	Marche nordique - Villey le Sec - Parking 1km après la sortie du village vers Maron	P. Laurent
Lundi 24		14h	Villey le Sec - Eglise	J.P. Rosaire
		14h	Boucq - lavoir	P. Paul
Jeudi 27		14h	Ochey - Salle polyvalente	D. Dethorey
		14h	Sanzey - Eglise	D. Rochefolle
Vendredi 28		9h00	Marche nordique - Bruley - Parking Kiosque	B. Attenot

MARS 2020

Dimanche 1		9h00	Moutrot - Eglise - Randonnée des Nivéoles	Sentiers des Deuilles
Lundi 2		14h	Blenod les Toul - Salle polyvalente	S. Rochefolle
		14h	Pagney derrière Barine - Parking des acacias	J.M. Mazelin
Jeudi 5		14h	Laneuveville derrière Foug - Aire de jeux	J.L. Stephan
		14h	Laneuveville derrière Foug - Aire de jeux	B. Attenot
Vendredi 6		9h00	Marche nordique - Dongermain - salle polyvalente	B. Attenot
Lundi 9		14h	Grosrouvres - eglise	R. Ferrari
		14h	Pierre la Treiche - salle Poussot	F. Specte
Jeudi 12		14h	Foug - ferme de la Savonniere	M.T. Ginouvès
		14h	Harmonville - Antenne de mobile	P. Schwrda
Lundi 16		14h	Villey St-Etienne - Pavillon bleu	J.P. Rosaire
		14h	Marbache - Eglise	I. Anderlini
Jeudi 19		14h	Maron - Ancienne Gare	R. Ferrari
		14h	Corniéville	D. Rochefolle
Vendredi 20		9h00	Initiation Marche nordique - plateau d'Ecrouves (table orientation)	B. Tuailon
Lundi 23		14h	Royaumeix - Eglise	B. Tuailon
		14h	Commercy - Piscine	R. Ferrari
Jeudi 26		14h	Allain - Eglise	S. Rochefolle
		14h	Moutrot - Eglise	D. Dethorey
Vendredi 27		9h00	Marche nordique - St-Fiacre entre Blenod les Toul et Rigny St-Martin	P. Laurent
Dimanche 29		9h00	Randonnée de printemps - Domèvre en Haye - 2 parcours de 8 et 10 km	Sentiers de la Linotte
Lundi 30		14h	Bicqueley - Salle des Fêtes	R. Francois
		14h	Choloy - Mairie	P. Laurent

Réservation Pour la galette - 13/01/20 Cora

Afin de connaître le nombre de participants, merci de confirmer votre participation en retournant ce bon avant **le 6 Janvier 2020**

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

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Participera (ont) au tirage des rois.

✂-----

Réservation Sortie raquettes du 6 Février 2020

Avant le 30 décembre 2019

A J. Malcuit – 1, rue des Magasins – 54200 Toul : 03 83 43 43 13

Accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Tuloises

(pas de remboursement en cas de désistement)

Nom Prénom

Nom Prénom

Nombre de personnes X 15 € = €

Possibilité de louer des raquettes, essentiellement sur réservation :

Nombres de paire de raquettes X 8 € = €

✂-----

Réservation Séjour dans le Jura du 12 au 14 mai

Inscription auprès de J. Malcuit -1 rue des Magasins 54200 Toul ☎ 03 83 43 43 13

avant le 15 Janvier 2020

accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Tuloises

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

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnes.....x 70€ =.....