

PROGRAMME des RANDONNEES

4° Trimestre 2020

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



Rando de 8 à 10 Km 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 Tuloises
Maison du tourisme-BP 70135-54205 TOUL
www.randonnees-tuloises.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 SANTE

OCTOBRE 2020

Mardi 6	 Rando Santé®	14h	Pagny derrière Barine - Place des acacias	MT Ginouves D Boech
Mardi 13	 Rando Santé®	14h	Toul - Parking Michonette	JL Stephan B Robert
Mardi 20	 Rando Santé®	14h	Gondreville terrain de foot... boulevard de l'avenir	MT Ginouves D Boech
Mardi 27	 Rando Santé®	14h	Choloy Mairie	B Valentin R Francois

NOVEMBRE 2020

Mardi 3	 Rando Santé®	14h	Pierre la Treiche - Salle Poussot	JL Stephan J Malcuit
Mardi 10	 Rando Santé®	14h	Foug - Pont de Savonnière	MT Ginouves C Pellard
Mardi 17	 Rando Santé®	14h	Trondes - Stade	B Valentin B Robert
Mardi 24	 Rando Santé®	14h	Blénod les Toul - Salle Polyvalente	JL Stephan P Gaude

DECEMBRE 2020

Mardi 1	 Rando Santé®	14h	Bruley - Place bas du village	Mt Ginouvès J Malcuit
Mardi 8	 Rando Santé®	14h	Toul - Centre commercial Croix de Metz	Mt Ginouvès D Boech
Mardi 15	 Rando Santé®	14h	Ménil La Tour - Salle des fêtes	JL Stephan M Attenot
Mardi 22	 Rando Santé®	14h	Grandménil - Cimetière	Mt Ginouvès B Robert
























OCTOBRE 2020

Jeudi 1		14h	Barisey au plain - Eglise	R. Ferrari
		14h	Maron ; Parking des Ecoles	B. Attenot
Lundi 5		14h	Grandmenil - Cimetière	B. Valentin
		14h	Bicqueley -Salle des Fêtes	J.M. Mazelin
Jeudi 8		14h	Menil la Tour - Salle des Fêtes	J.L. Stephan
		14h	Chavigny - Parking du cimetière - Rue de Chatel	P. Laurent
Vendredi 9		9h00	Marche nordique -Villey le Sec - Parking du Fort	P. Laurent
Lundi 12		14h	Pagney derrière Barine -Parking des acacias	I. Anderlini
		14h	Sanzey - Eglise	P. Schwrda
Jeudi 15		14h	Jaillon - Mairie	R. Ferrari
		14h	Vacon (après Void, direction Naix aux Forges) Parking bâtiment bleu entrée de Vacon	F. Specte
Vendredi 16		9h00	Marche nordique -Mont le Vignoble - Mairie	P. Laurent
Lundi 19		14h	Lucey - Stade	D. Dethorey
		14h	Jezainville - Parking le long de l'Esch	I. Anderlini
Jeudi 22		14h	Pierre la Treiche - Salle Poussot	R. Francois
		14h	Pagney derrière Barine -Parking des acacias	J.L. Stephan
Vendredi 23		9h00	Marche nordique -Pierre la Treiche - site de Vaux	B. Tuailon
Lundi 26		14h	Mont le Vignoble - Mairie	P. Laurent
		14h	Mamey - Eglise	B. Tuailon
Jeudi 29		14h	Andilly - Eglise	J.L. Stephan
		14h	Villey le Sec - Ecluse	B. Attenot
Vendredi 30		9h00	Marche nordique -Bruley - Eglise	B. Tuailon

NOVEMBRE 2020

Petit conseil :







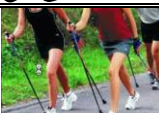






En hiver la nuit tombe vite, une lampe de poche dans votre sac à dos peut parfois être utile !!!

Lundi 2		14h	Lagny - Eglise	I. Anderlini
		14h	Bruley - Kiosque	D. Rochefolle
Jeudi 5		14h	Lay st-Rémy -Eglise	B. Valentin
		14h	Commercy- Piscine	R. Ferrari
Vendredi 6		9h00	Marche nordique - Ecrouves - plateau	B. Attenot
Lundi 9		14h	Domgermain -salle polyvalente	J.M. Mazelin
		14h	Crepey - Eglise	P. Schwrda
Jeudi 12		14h	Moutrot - Parking près du terrain de Foot apres le trou des Glanes	B. Attenot
		14h	Gondreville - Rue de la Grève	P. Laurent
Vendredi 13		9h00	Marche nordique - Trondes - terrain de Foot	B. Tuailon
Lundi 16		14h	Velaine en Haye - terrain de Foot	S. Rochefolle
		14h	Maron -Parking ancienne gare	F. Specte
Jeudi 19		14h	Choloy - Val de Passey	P. Laurent
		14h	Villey St-Etienne -salle des Fêtes	J.M. Mazelin
Vendredi 20		9h00	Marche nordique - Choloy - Mairie	P. Laurent
Lundi 23		14h	Rogeville - Eglise	F. Specte
		14h	Les Baraques	I. Anderlini
Jeudi 26		14h	Vaucouleurs - Place du Moulin	R. Ferrari
		14h	Domgermain - Salle polyvalente	D. Rochefolle
Vendredi 27		9h00	Marche nordique - Foug Savonnière	B. Tuailon
		18h00	Lagny - Mairie - Randonnée de nuit (10km) Inscription préalable	P. Laurent
Lundi 30		14h	Toul - Arsenal	S. Rochefolle
		14h	Aingeray - parking entrée du village	J.L. Stephan

DECEMBRE 2020

Petit conseil :

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

Jeudi 3		14h	Les Baraques	S. Rochefolle
		14h	Foug - Gare	P. Schwrda
Vendredi 4		9h00	Marche nordique - Pagny derrière Barine - Parking des acacias	B. Attenot
Lundi 7		14h	Laneuveville derrière Foug - Cimetière	I. Anderlini
		14h	Mandres aux 4 Tours - Parking des marronniers	B. Tuailon
Jeudi 10		14h	Foug - Salle J. Ferrat	B. Valentin
		14h	Liverdun - Parking en face de PAM	P. Laurent
Vendredi 11		9h00	Marche nordique - Andilly - Eglise	B. Tuailon
Lundi 14		14h	Pagny sur Meuse - gare	B. Tuailon
		14h	Trondes - stade	F. Specte
Jeudi 17		14h	Villey St-Etienne -salle des Fêtes	B. Attenot
		13h30	Germiny - Rassemblement parking Cora coté Valcourt - Covoiturage	R. Ferrari
Vendredi 18		9h00	Marche nordique - Choley Val de Passey	P. Laurent
Lundi 21		14h	Troussey -Eglise	S. Rochefolle
		14h	Troussey -Eglise	D. Rochefolle

Bonnes Fêtes de fin d'année

Réservation Randonnée de Nuit à Lagny le 27/11/2020

Avant le 24 novembre 2020 2019

à P. Laurent - 70 rue Marcel André - 54200 Choley- Menillot ☐ : 06 10 53 87 81
mail : pierre.laurent87@sfr.fr

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

✂ -----

Réservation Séjour à Cognac du 13 au 19 juin 2021

Avant le 30 Novembre 2020

à J. Malcuit - 1 rue des Magasins - 54200 Toul
accompagné d'un chèque à l'ordre de Randonnées Tuloises

(pas de remboursement en cas de désistement)

Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Nombre de personnesX 250€ =.....€

Pour tout renseignement complémentaire,
Isabelle ANDERLINI ialm@hotmail.fr
06 84 62 62 52