



PROGRAMME des RANDONNÉES PÉDESTRES de MAI et JUIN 2024

Rando bleue, 3 km/h maxi, 8 à 10 km soit environ 3 heures de randonnée

Rando verte, moyenne 4 km/h, 12 à 15 km soit environ 3 h à 3 h 30 maximum de randonnée selon le dénivelé

Promenade santé sur inscription, adaptation au niveau des participants

Rando rouge, moyenne 4km/h sur inscription, niveau élevé.

RV sur le site internet : www.lesrandonneursdusainois.fr pour suivi d'informations

MAI 2024

DATE	LIEU et PARCOURS	RENDEZ-VOUS	CONTACT	
Mercredi 01/05	LE GRAND ROZOT 11 km à plat vérification du balisage	DEPART: 14h écluse de CREVECHAMP	Chantal PERRIN	06 63 10 85 52
Vendredi 03/05	VACANCES SCOLAIRES			
Lundi 06/05	CIRCUIT DES VIEUX FRERES 9 km à plat	DEPART : 14h ROVILLE DEVANT BAYON devant l'Eglise	Chantal PERRIN	06 63 10 85 52
Mardi 14/05				
Mercredi 08/05	CHAMPIGNEULLES 13 km Vallon de Bellefontaine dénivelé 153 m Fait le tour du vallon en passant par les deux étangs de la brasserie Avertissement : un passage pentu et glissant sur 200m bâtons conseillés GPX Carte	DEPART : 14h parking du groupe scolaire Buffon rue de la papeterie à Champigneulles covoiturage face à la serre Duval à Ceintrey à 13h30 s' inscrire au plus tard la veille au 03 83 47 55 63 (si absent, laisser un message)	Michel THIERRY	03 83 47 55 63

Vendredi 10/05	THOREY LYAUTEY promenade culturelle animée par André LOUP	DEPART : 9h30 à proximité de l' Eglise	André LOUP	06 83 42 81 57
Lundi 13/05	AROFFE 8,5km dénivelé 80 à travers pâturages et vallons sur Tramont Saint André	DEPART : 14 h depuis le lavoir, proche du pont de la rivière Aroffe, bâtons recommandés	Elisabeth LEFEBVRE	06 52 04 34 37
Mardi 14/05				
Mercredi 15/05	FAVIERES 12km parcours facile en forêt	DEPART : 14h à la base de loisirs de Favières	Jean MARCHAND	06 80 34 49 70
Vendredi 17/05	LEMAINVILLE	DEPART : 09h30 à l'aire de jeux , rando suivie d'un pot de l' amitié chez Chantal.	Chantal PERRIN	06 63 10 85 52
Lundi 20/05	FERIE			
Mardi 21/05				
Mercredi 22/05	MILLE ETANGS GPX Carte	DEPART pour les 1000 étangs : rdv à 9h30 à TANTONVILLE pour covoiturage	Chantal PERRIN	06 63 10 85 52
Jeudi 23/05	MILLE ETANGS	Retour des mille étangs en fin de journée		
Vendredi 24/05	VEZELISE	DEPART : 9h30 au silo	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Lundi 27/05	ROVILLE DEVANT BAYON 8 km à plat	DEPART : 14h parking de l' Eglise à ROVILLE	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Mardi 28/05				
Mercredi 29/05	GUGNEY PULNEY EULMONT VAUDEMONT 11,1 km avec 200m de dénivelé GPX Carte	DEPART : 14h Eglise de Gugney s' inscrire au plus tard la veille au 03 83 47 55 63 (si absent, laisser un message)	Michel THIERRY	03 83 47 55 63

Vendredi 31/05	OGNEVILLE	DEPART : 9h30 devant l' église	Denise LAIPE	06 58 04 18 79
J U I N 2 0 2 4				
Lundi 03/06	SAXON-SION 8,5 km bâtons recommandés	DEPART: 9 h centre hippique circuit suivi d'un repas au restaurant Domaine de Sion, menu à choisir d' avance vous sera proposé autour du 16 mai lors des réservations (menu 20 euros : 2 entrées - 2 plats - 2 desserts)	Elisabeth LEFEBVRE	06 52 04 34 37
Mardi 04/06				
Mercredi 05/06	DOLCOURT 12km, plaines et bois facile	DEPART : 14h au parking de la mairie	Jean MARCHAND	06 80 34 49 70
Vendredi 07/06	LEMAINVILLE	DEPART : 09h30 à l' aire de jeux	Chantal PERRIN	06 63 10 85 52
Lundi 10/06	FECOCOURT environ 8km	DEPART : 14h à la mairie	Laurence THOMAS	06 26 69 05 85
Mardi 11/06				
Mercredi 12/06	MEREVILLE MESSEIN 12km 120m de dénivelé visite de Méréville puis des étangs de Messein avec un petit détour par l' église du village GPX Carte	DEPART : 14h covoiturage 13h30 face à la serre Duval à Ceintrey s' inscrire au plus tard la veille au 03 83 47 55 63 (si absent, laisser un message)	Michel THIERRY	03 83 47 55 63
Vendredi 14/06	FECOCOURT	DEPART: 9h 30 mairie de FECOCOURT	Laurence THOMAS	06 26 69 05 85
Lundi 17/06	BOUZEY avec pique nique tiré du sac (qui reste dans le véhicule)	DEPART : 10h SANCHEY rue du lac covoiturage au G20 à VEZELISE à 9h	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Mardi 18/06				
Mercredi 19/06	XIROCOURT 12 km dénivelé 150 m	DEPART: 14h devant le restaurant	Denise LAIPE	06 58 04 18 79

Vendredi 21/06	VEZELISE	DEPART: 9h30 devant la gare	Denise LAIPE	06 58 04 18 79
Lundi 24/06	SAULXEROTTE Environ 8 km	DEPART :14 h parking de la salle des fêtes	Laurence THOMAS	06 26 69 05 85
Mardi 25/06				
Mercredi 26/06	MARES ET DRAGONS : parcours n°7 du gand Nancy à pied SAULXURES PULNOY 12,5 km avec 100 m de dénivelé _GPX Carte	DEPART : 14h Covoiturage 13h30 face à la serre DUVAL à Ceintrey s'inscrire au plus tard la veille au 03 83 47 55 63 (si absent, laisser un message)	Michel THIERRY	03 83 47 55 63
Vendredi 28/06	VAUDEMONT	DEPART : 10h promenade suivie d'un pique-nique sur l' aire de jeux à l'entrée du village côté Barrès.	Marie Paule DESWARTE	06 62 75 52 31
Lundi 1 ^{er} juillet	POUSSAY 9 km sentier de Saint Menne (raccourci)	DEPART : 9 h rue de Sainte Menne stade de foot près du champ de foire Covoiturage Eglise de Tantonville à 8h30 . Repas à l' Auberge du pêcheur Réservation repas pour le 20 juin auprès de Chantal	Chantal PERRIN	06 63 10 85 52