



PROGRAMME des RANDONNÉES PÉDESTRES de Mars et Avril 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, vitesse adaptée au niveau des participants, entre 3 à 5 km.

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

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

M A R S 2 0 2 4

DATE	LIEU et PARCOURS	RENDEZ-VOUS	CONTACT	
Vendredi 01/03	VACANCES SCOLAIRES			
Lundi 04/03	VACANCES SCOLAIRES			
Mercredi 06/03	DOLCOURT 12 km, parcours forestier facile	DEPART : 14h au Pet du Tonnerre (en haut de la côte)	Jean MARCHAND	06 80 34 49 70
Vendredi 08/03	VACANCES SCOLAIRES			
Lundi 11/03	VINCEY (88450) – 8 km	DEPART : 14h Salle Polyvalente , 10 Rue du 8 Mai VINCEY	Sylvie MORET	06 50 40 99 38

Mercredi 13/03	PARCS DE VILLERS ET VANDOEUVRE 10,7 km dénivelé 104 m GPX Carte	DEPART : 14h parc du tonneau (rue du tonneau, vieux Vandoeuvre) 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 15/03	VEZELISE : par le sentier du Bois du Colonel	DEPART : 09h30 parking du G20	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Lundi 18/03	FECOCOURT vers les TRAMONT 8 km	DEPART : 14h Mairie de Féocourt	Laurence THOMAS	06 26 69 05 85
Mercredi 20/03	LANEUVEVILLE DEVANT BAYON 11 km dénivelé de 190 m	DEPART : 14h parking de covoiturage de Laneuveville	Denise LAIPE	06 58 04 18 79
Vendredi 22/03	VRONCOURT	DEPART : 9h30 cimetière	Denise LAIPE	06 58 04 18 79
Lundi 25/03	RUGNEY (88130) – 8 km - Dénivelé +165 m	DEPART : 14h MAIRIE de Rugney - 6, Rue Saint Jean	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Mercredi 27/03	SAINT MAX Dommartemont De sainte Geneviève au Grémillon 11,7 km dénivelé 227 m GPX Carte	DEPART : 14h parking du Mac Donald d' Essey 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 29/03	BRALLEVILLE promenade de l' autre coté du Madon si le chemin le permet	DEPART : 9h30 salle des fêtes de Bralleville	Marie Paule DESWARTE	06 62 75 52 31
AVRIL 2024				
Lundi 01/04	FERIE			
Mercredi 03/04	PUZIEUX POUSSAY 12 km sentier Sainte Menne dénivelé 180 m	DEPART : 14h église de Puzieux , covoiturage parking Eglise Tantonville à 13h30	Chantal PERRIN	06 63 10 85 52
Vendredi 05/04	CIRCUIT des Légendes SION	DEPART: 9h 30 croix Sainte Marguerite, direction Maurice Barrès	Sylvie MORET	06 50 40 99 38

Lundi 08/04	BAINVILLE AUX MIROIRS 9 km circuit de la Banasse repas chez la moon dénivelé de 75 m	DEPART : 9h30 parking du restaurant réservation restaurant avant le mercredi 3 avril auprès de Michelle mail : mic.dubelloy@gmail.com	Michelle DUBELLO Y	06 51 76 55 11
Mercredi 10/04	NANCY 12km et 163m dénivelé. Boucle sur la Meurthe passant par l'île du Foulon, les Grands Moulins, la base nautique, Nordon, nombreux oiseaux aquatiques : hérons, foulques, cormorans, mouettes, cygnes, canards, oies... GPX Carte	DEPART : 14h parking Point P 113 boulevard d' Austrasie NANCY 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 12/04	LEMAINVILLE GERBECOURT	DEPART: 9h30 aire de jeux Lemainville	Chantal PERRIN	06 63 10 85 52
Lundi 15/04	FLAVIGNYsur Moselle, circuit de 9,06 km, dénivelé 102 m, entre forêt, champs et canaux, traversée de Richardménéil	DEPART : 14h placette au bout de la rue des Friches à Flavigny sur Moselle	Elisabeth LEFEBVRE	06 52 04 34 37
Mercredi 17/04	HAROUÉ circuit de 11 km dénivelé 80 m	DEPART: 14h parking devant l' Eglise	Denise LAIPE	06 58 04 18 79
Vendredi 19/04	TANTONVILLE	DEPART: 9h30 parking devant l' Eglise	Denise LAIPE	06 58 04 18 79
Lundi 22/04	VACANCES SCOLAIRES			
Mercredi 24/04	DOMMARTEMONT MALZEVILLE 13,8 km dénivelé : 259 m GPX Carte	DEPART : 14h Rue du Lion d'Or à Malzéville Face pizzeria Le Napolitain 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 26/04	VACANCES SCOLAIRES			
Lundi 29/04	TANTONVILLE: circuit Pasteur 9,5 km Dénivelé 85 m, campagne, forêt, traversée d'Affracourt, possibilité de raccourcir d'1 km	DEPART: 14h sur le parking de l'église de TANTONVILLE	Elisabeth LEFEBVRE	06 52 04 34 37