

« Rando Santé® » RANDO LABELLISATION---RANDO douce de l'U.R.C.C.

Moins loin, moins vite et moins longtemps : Les personnes intéressées par une rando s'inscrivent obligatoirement—en réponse à l'invitation, qui officialise la sortie

Rendez-vous au départ de la randonnée : Le mardi et samedi à 13h45 pour un départ à 14h

Les parcours sont de 5 à 7 Km. L'allure est de 3 à 4 Km/h, et s'établit suivant les capacités des participants présents. La progression est d'arrivée à 7kms500/ voir 9 kms allure, douce

Il est recommandé de porter des chaussures sportives à semelles crantées, non glissantes.

D'emporter une bouteille d'eau +un en-cas ---1gobelet pour la collation

EN CAS d'ALERTE METEO, la randonnée est annulée

Prière de se munir de la prescription médicale de vos médicaments, fiche de renseignements à porter sur soi
Licence dans le sac à dos Un numéro de téléphone d'une personne à contacter en cas de soucis

Calendrier prévisionnel, non contractuel

| JANVIER 2023 | LIEU | PARKING | RV 13h50 | DEPART14H |
|--------------|-------------------------|-------------------------------|----------|-----------|
| Mardi 3 | MONTATAIRE | Parking LECLERC | | |
| Samedi 7 | AVILLY | Parking TIR à l'ARC | | |
| Mardi 10 | VILLERS St FRAMBOURG | Parking de l'EGLISE | | |
| Samedi 14 | SAINT LEU | Parking de la GARE | | |
| Mardi 17 | GOUVIEUX ou autre | Parking du STADE | | |
| Samedi 21 | Indisponible | | | |
| Mardi 24 | APREMONT ou autre | Parking Allée de CREIL | | |
| Samedi 28 | CHANTILLY | Parking du TENNIS | | |
| Mardi 31 | FLEURINES ou autre | Parking du STADE | | |
| | | | | |
| FEVRIER 2023 | LIEU | PARKING | RV 13h50 | DEPART14H |
| Samedi 4 | MONTATAIRE | Parking LECLERC | | |
| Mardi 7 | AVILLY ou autre | Parking DU TIR à l' ARC | | |
| Samedi 11 | SAINT LEU | Parking DE LA GARE | | |
| Mardi 14 | GOUVIEUX | Parking ETANG TOUTEVOIE | | |
| Samedi 18 | FLEURINES | Parking DU STADE | | |
| Mardi 21 | COYES étang de COMMELLE | Parking CHAPRON | | |
| Samedi 25 | SENLIS | Parking CITE JUDICIAIRE | | |
| Mardi 28 | PONTARME ou autre | Parking plaine de jeux | | |
| | | | | |
| MARS | LIEU | PARKINNG | RV13H50 | DEPART14H |
| Samedi 4 | LAMORLAYE | Parking LIDL | | |
| Mardi 7 | AVILLY ou autre | Parking du TIR à l' ARC | | |
| Samedi 11 | MONTATAIRE | Parking LECLERC | | |
| Mardi 14 | SENLIS ou autre | Parking de l'ancienne Piscine | | |
| Samedi 18 | CINQUEUX | Parking de la pharmacie | | |
| Mardi 21 | GOUVIEUX ou autre | Parking de la rue des repas | | |
| Samedi 25 | SAINT LEU | Parking de la gare | | |
| Mardi 28 | PONTARME | A VOIR | | |

