

## Randonnées pédestres et culturelles - Marche Nordique

### Décembre 2024

Randonnées du Dimanche						
Jour	Parcours	Animateur Réf. OR	Nb. Km	Informations Rdv, Transport depuis Maisons-Laffitte	Heure RdV	Repas
1	CHATOU MAISONS LAFFITTE par Le Vésinet, le parc de Corbière et la forêt Possibilité de sortie à Saint Germain en Laye (7 km) Dénivelé + 121 m Dénivelé - 117 m <a href="http://www.openrunner.com/r/20274979">http://www.openrunner.com/r/20274979</a>	Jean-Loup 20274979	15 km ou 7 km	RdV gare de ML à 9h pour prendre le premier train vers Paris. Changement à Nanterre puis RER A vers Saint Germain en Laye jusqu'à Chatou - Croissy	9h00	Pique-nique
8	ML - Conflans - ML : aller par les bords de Seine, retour par la forêt Possibilité d'arrêter à Conflans (13 km) et de rentrer en RER A Dénivelé 135 m <a href="http://www.openrunner.com/r/7912846">http://www.openrunner.com/r/7912846</a>	Frédérique 7912846	22 km ou 13 km	RdV à 8h50 pour départ à pied à 9h	8h50	Pique-nique ou restaurant à Conflans selon le temps
15	De Rueil à l'Île Seguin Dénivelé + 248 m Dénivelé - 233 m <a href="http://www.openrunner.com/r/7415797">http://www.openrunner.com/r/7415797</a>	Pierre 7415797	17,5 km	RdV gare de ML à 8h20 pour prendre le premier train pour Rueil via Nanterre	8h20	Pique-nique
22	Paris comme des touristes / partie 1 <a href="http://www.openrunner.com/r/18495575">http://www.openrunner.com/r/18495575</a>	Isabelle 18495575	14 km ou 10 km	RdV gare de ML à 8h40 pour prendre le train Paris Saint Lazare de 8h51 puis ligne 12 jusqu'à la station de métro Abbesses	8h40	Pique-nique ou restaurant selon le temps
29	Randonnée en boucle en forêt de Saint Germain en Laye Dénivelé 109 m <a href="http://www.openrunner.com/r/20281512">http://www.openrunner.com/r/20281512</a> <a href="http://www.openrunner.com/r/20281574">http://www.openrunner.com/r/20281574</a>	Jean Aller 20281512 Retour 20281574	17 km	Départ à pied de la gare de ML à 9h30	9h20	Pique-nique à l'Etoile du Tronchet

### Marche Nordique (9 km) et Marche Nordique adaptée (7,5 km)

Mardi 9h30			Vendredi 18h30		
Jour	Rendez-vous	Parcours	Jour	Rendez-vous	Parcours
3	Bibliothèque Mesnil le Roi – Mare aux canes <a href="http://www.openrunner.com/r/13611121">http://www.openrunner.com/r/13611121</a>		6	Caves du Nord - Parc 1 <a href="http://www.openrunner.com/r/8113523">http://www.openrunner.com/r/8113523</a>	
	Bibliothèque Mesnil le Roi – Mare aux canes adaptée <a href="http://www.openrunner.com/r/16216647">http://www.openrunner.com/r/16216647</a>			Caves du Nord - parc adapté	
10	Caves du Nord – Cora par l'Etoile Madame <a href="http://www.openrunner.com/r/10261476">http://www.openrunner.com/r/10261476</a>	jour de chasse	13	Caves du Nord - Parc 2 <a href="http://www.openrunner.com/r/15829926">http://www.openrunner.com/r/15829926</a>	
	Caves du Nord – Etoile Madame adaptée <a href="http://www.openrunner.com/r/16216155">http://www.openrunner.com/r/16216155</a>	jour de chasse		Caves du Nord - parc adapté	
17	Caves du Nord - route_monsieur <a href="https://www.openrunner.com/route-details/18306476">https://www.openrunner.com/route-details/18306476</a>		20	Caves du Nord - Parc 1 <a href="http://www.openrunner.com/r/8113523">http://www.openrunner.com/r/8113523</a>	
	Caves du Nord - route_monsieur_adapté <a href="https://www.openrunner.com/route-details/18488667">https://www.openrunner.com/route-details/18488667</a>			Caves du Nord - parc adapté	
24	Caves du Nord – Champ de Tir <a href="http://www.openrunner.com/r/12792849">http://www.openrunner.com/r/12792849</a>	présence à confirmer	27	Caves du Nord - Parc 2 <a href="http://www.openrunner.com/r/15829926">http://www.openrunner.com/r/15829926</a>	
	Caves du Nord – Champ de Tir adaptée <a href="http://www.openrunner.com/r/16297814">http://www.openrunner.com/r/16297814</a>	présence à confirmer		Caves du Nord - parc adapté	
31	Caves du Nord – Tête ronde <a href="http://www.openrunner.com/r/9342431">http://www.openrunner.com/r/9342431</a>	présence à confirmer			
	Caves du Nord – Tête ronde adaptée <a href="http://www.openrunner.com/r/16185415">http://www.openrunner.com/r/16185415</a>	présence à confirmer			

## Randonnées du jeudi

Jour	Parcours	Animateur	Nb. Km	Lien sur Openrunner	Réf. OR	Repas
5	ML en boucle par Conflans	<i>André G.</i>	22	<a href="https://www.openrunner.com/r/7912846">https://www.openrunner.com/r/7912846</a>	7912846	Restaurant
12	Villennes sur Seine en boucle	<i>Pierre L.</i>	20	<a href="https://www.openrunner.com/r/6870818">https://www.openrunner.com/r/6870818</a>	6870818	Restaurant
19	Us - Lavilletterre	<i>Arlette D.</i>	18	<a href="https://www.openrunner.com/r/19377337">https://www.openrunner.com/r/19377337</a>	19377337	Restaurant
26	PAS DE RANDONNEE					

Le jeudi matin, de Petites Randonnées de Proximité de 10 à 14 km sont également proposées par Jacques. Généralement, le départ est à 9h00 depuis la gare de Maisons Laffitte. RdV à partir de 8h45. Avec ou sans pique-nique ou déjeuner libre au restaurant en fin de randonnée. Pour tout renseignement, envoyer un mail à l'adresse suivante : [usml\\_rando@outlook.fr](mailto:usml_rando@outlook.fr)