

## Randonnées pédestres et culturelles - Marche Nordique

Novembre 2024

Randonnées du Dimanche						
Jour	Parcours	Animateur Réf. OR	Nb. Km	Informations Rdv, Transport depuis Maisons-Laffitte	Heure RdV	Repas
3	Forêt d'Ecouen - Forêt de Montmorency Est Dénivelé 349 m Visite du château d'Ecouen et de l'exposition sur le portrait équestre pour ceux qui le souhaitent. Gratuit le premier dimanche du mois. <a href="http://www.openrunner.com/r/20077872">http://www.openrunner.com/r/20077872</a>	Isabelle 20077872	17 km	Covoiturage. RdV parking de la poste de ML à 8h00 pour départ à 8h15 pour le parking du château d'Ecouen (44 km)	8h00	Pique-nique
10	Parcours en forêt ; traversée de la zone industrielle et retour le long de la Seine Dénivelé 72 m <a href="http://www.openrunner.com/r/20127018">http://www.openrunner.com/r/20127018</a>	Jean 20127018	17 km	RdV à 9h20 pour départ à pieds 9h30	9h20	Pique-nique aux jardins d'Herblay
17	Boucle au départ de Parmain Dénivelé 240 m <a href="http://www.openrunner.com/r/20055098">http://www.openrunner.com/r/20055098</a>	Pierre 20055098	17 km	Covoiturage. RdV parking de la poste de ML à 8h15 pour départ à 8h30 pour Parmain	8h15	Pique-nique
24	Bords de l'YERRES ET FORET DE LA GRANGE Dénivelé + 151 m Dénivelé - 175 m <a href="http://www.openrunner.com/r/20114547">http://www.openrunner.com/r/20114547</a>	Jean-Loup 20114547	14 km	RdV à la gare pour prendre le premier RER après 9h pour Boussy Saint Antoine : RER A puis changement Gare de Lyon pour le RER D vers Melun Retour par le RER A au départ de Boissy Saint Leger	8h50	Pique-nique Possibilité de restaurant à Villecresnes selon météo

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

Mardi 9h30			Vendredi 18h30		
Jour	Rendez-vous	Parcours	Jour	Rendez-vous	Parcours
			1	Caves du Nord - Parc 2 <a href="http://www.openrunner.com/r/15829926">http://www.openrunner.com/r/15829926</a> Caves du Nord parc 2 adapté	
5		Caves du Nord – Etoile du Tronchet <a href="http://www.openrunner.com/r/8117575">http://www.openrunner.com/r/8117575</a> Caves du Nord – Etoile du Tronchet adaptée <a href="http://www.openrunner.com/r/16183269">http://www.openrunner.com/r/16183269</a>	8	Caves du Nord - Parc 1 <a href="http://www.openrunner.com/r/8113523">http://www.openrunner.com/r/8113523</a> Caves du Nord - Parc 1 adapté	
12		Caves du Nord – Route d'Ayen <a href="http://www.openrunner.com/r/8125696">http://www.openrunner.com/r/8125696</a> Caves du Nord – Route d'Ayen adaptée <a href="http://www.openrunner.com/r/16216430">http://www.openrunner.com/r/16216430</a>	15	Caves du Nord - Parc 2 <a href="http://www.openrunner.com/r/15829926">http://www.openrunner.com/r/15829926</a> Caves du nord parc 2 adapté	
19		Caves du Nord – Croix St Simon/capitaine <a href="http://www.openrunner.com/r/8117623">http://www.openrunner.com/r/8117623</a> Caves du Nord – Et. Palis Ferrand adaptée <a href="http://www.openrunner.com/r/16334242">http://www.openrunner.com/r/16334242</a>	22	Caves du Nord - Parc 1 <a href="http://www.openrunner.com/r/8113523">http://www.openrunner.com/r/8113523</a> Caves du Nord - Parc 1 adapté	
26		Caves du Nord – Route Tortue <a href="http://www.openrunner.com/r/8118728">http://www.openrunner.com/r/8118728</a> jour de chasse Caves du Nord – Route Tortue adaptée <a href="http://www.openrunner.com/r/16185415">http://www.openrunner.com/r/16185415</a> jour de chasse	29	Caves du Nord - Parc 2 <a href="http://www.openrunner.com/r/15829926">http://www.openrunner.com/r/15829926</a> Caves du nord parc 2 adapté	

Jour	Parcours	Animateur	Nb. Km	Lien sur Openrunner	Réf. OR	Repas
7	St Nom - Chambourcy - Villennes	Arlette D.	20	<a href="https://www.openrunner.com/r/6604668">https://www.openrunner.com/r/6604668</a>	6604668	Restaurant
14	Sucy en Brie - Nogent sur Marne	André G.	20	<a href="https://www.openrunner.com/r/19375915">https://www.openrunner.com/r/19375915</a>	19375915	Restaurant
21	Versailles Chantier - St Cyr	Pierre L.	20	<a href="https://www.openrunner.com/r/8354283">https://www.openrunner.com/r/8354283</a>	8354283	Restaurant
28	Auvers - Pontoise - Cergy Préfecture	Laurent P.	20	<a href="https://www.openrunner.com/r/18083612">https://www.openrunner.com/r/18083612</a>	18083612	Restaurant