

## Randonnées pédestres et culturelles - Marche Nordique

Octobre 2024

| Randonnées du Dimanche |   |                                       |         |   |              |             |
|------------------------|---|---------------------------------------|---------|---|--------------|-------------|
| Jour                   | Parcours  | Animateur<br>Réf. OR                  | Nb. Km  | Informations Rdv, Transport depuis<br>Maisons-Laffitte  | Heure<br>RdV | Repas       |
| 6                      | Boucle Parmain par Nesle la Vallée<br>Dénivelé 210 m<br>Puis boucle Parmain par Valmondois<br>ramenée à 9 km<br>Dénivelé 208 m pour le parcours complet<br>de 12 km<br><a href="http://www.openrunner.com/r/15587538">http://www.openrunner.com/r/15587538</a><br><a href="http://www.openrunner.com/r/15587627">http://www.openrunner.com/r/15587627</a> | <i>Pierre</i><br>15587538<br>15587627 | 20 km   | Covoiturage. RdV parking de la poste de<br>ML à 8h30 pour départ à 8h40 pour<br>Parmain (32 km)                           | 8h30         | Pique-nique |
| 13                     | Les Baconnets - Verrières - Bièvres -<br>Antony<br>Dénivelé + 297 m Dénivelé - 307 m<br><a href="http://www.openrunner.com/r/19974945">http://www.openrunner.com/r/19974945</a>   | <i>Frédérique</i><br>19974945         | 18,5 km | RdV à 8h35 pour prendre le RER A de<br>8h46 pour Chatelet puis le RER B à 9h17<br>pour Les Baconnets<br>Retour par Antony | 8h35         | Pique-nique |
| 20                     | Autour de Vaux sur Seine<br>Dénivelé 309 m<br><a href="http://www.openrunner.com/r/19928486">http://www.openrunner.com/r/19928486</a>   | <i>Jean-Loup</i><br>19928486          | 14 km   | RER A de 9h01 pour Cergy jusqu'à Conflans<br>Fin d'oise puis ligne J jusqu'à Vaux sur Seine                               | 8h50         | Pique-nique |
| 27                     | Forêt de Montmorency Ouest départ<br>Taverny<br>Dénivelé 310 m<br><i>Attention au changement d'heure</i><br><a href="http://www.openrunner.com/r/12528735">http://www.openrunner.com/r/12528735</a>   | <i>Isabelle</i><br>12528735           | 16 km   | Covoiturage. RdV parking de la poste de<br>ML à 8h45 pour départ à 9h pour Taverny<br>(28 km)                             | 8h45         | Pique-nique |

### 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 – Maison Forestière<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8118661">http://www.openrunner.com/r/8118661</a>                                     | 4              |             | Caves du Nord - route monsieur<br><a href="http://www.openrunner.com/r/18306476">http://www.openrunner.com/r/18306476</a>       |
|            |             | Caves du Nord – Maison Forestière adaptée<br><a href="http://www.openrunner.com/r/16260785">http://www.openrunner.com/r/16260785</a>                           |                |             |   |
| 8          |             | Caves du Nord – Etoile du Tronchet<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8117575">http://www.openrunner.com/r/8117575</a>                                    | 11             |             | Caves du Nord – Route d'Ayen<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8125696">http://www.openrunner.com/r/8125696</a>           |
|            |             | Caves du Nord – Etoile du Tronchet adaptée<br><a href="http://www.openrunner.com/r/16183269">http://www.openrunner.com/r/16183269</a>                          |                |             |   |
| 15         |             | Caves du Nord – Champ de Tir<br><a href="http://www.openrunner.com/r/12792849">http://www.openrunner.com/r/12792849</a>  | 18             |             | Caves du Nord – Croix St Simon/Garenne<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8117657">http://www.openrunner.com/r/8117657</a> |
|            |             | Caves du Nord – Champ de Tir adaptée<br><a href="http://www.openrunner.com/r/16297814">http://www.openrunner.com/r/16297814</a>                                |                |             |   |
| 22         |             | Caves du Nord - Croix ST Simon/capitaine<br><a href="https://www.openrunner.com/route-details/8117623">https://www.openrunner.com/route-details/8117623</a>    | 25             |             | Caves du Nord - Parc 1<br><a href="http://www.openrunner.com/r/8113523">http://www.openrunner.com/r/8113523</a>                 |
|            |             | Caves du Nord - ET. Palis Ferrand adaptée<br><a href="https://www.openrunner.com/route-details/16334242">https://www.openrunner.com/route-details/16334242</a> |                |             |   |
| 29         |             | Caves du Nord – Tête ronde<br><a href="http://www.openrunner.com/r/9342431">http://www.openrunner.com/r/9342431</a>  |                |             |   |
|            |             | Caves du Nord – Tête ronde adaptée<br><a href="http://www.openrunner.com/r/16185415">http://www.openrunner.com/r/16185415</a>                                  |                |             |   |

| Jour | Parcours                            | Animateur         | Nb. Km | Lien sur Openrunner   | Réf. OR  | Repas       |
|------|-------------------------------------|-------------------|--------|---|----------|-------------|
| 3    | Boissy St Leger - Pontault Combault | <i>André G.</i>   | 20     | <a href="https://www.openrunner.com/r/18064250">https://www.openrunner.com/r/18064250</a> | 18064250 | Pique-nique |
| 10   | Vincennes - Parc Floral             | <i>Arlette D.</i> | 19     | <a href="https://www.openrunner.com/r/18716751">https://www.openrunner.com/r/18716751</a> | 18716751 | Pique-nique |
| 17   | Boussy St Antoine - Boissy St Leger | <i>André G.</i>   | 20     | <a href="https://www.openrunner.com/r/18052858">https://www.openrunner.com/r/18052858</a> | 18052858 | Pique-nique |
| 24   | Bois le Roi en boucle               | <i>Pierre L.</i>  | 20     | <a href="https://www.openrunner.com/r/8325372">https://www.openrunner.com/r/8325372</a>   | 8325372  | Pique-nique |
| 31   | Les boucles de l'Oise               | <i>Laurent P.</i> | 21     | <a href="https://www.openrunner.com/r/5265959">https://www.openrunner.com/r/5265959</a>   | 5265959  | Restaurant  |