



PROGRAMME des RANDONNÉES PÉDESTRES de Septembre et Octobre 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 adaptation au niveau des participants

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

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

Septembre 2024

DATE	LIEU et PARCOURS	RENDEZ-VOUS	CONTACT	
Lundi 02/09	SEXEY AUX FORGES 10 KM - 44 m de dénivelé	Départ : 14h parking du parc de jeux à droite de la route de Pont Saint Vincent juste avant le village	Elisabeth LEFEBVRE	06 52 04 34 37
Mardi				
Mercredi 04/09	BENNEY une partie du circuit de la deuille avec balisage	Départ : 14h Cimetière de Benney	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Vendredi 06/09	MAURICE-BARRES-VAUDEMONT	Départ : 9h30 Parking Maurice-Barrés	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Lundi 09/09	ROVILLE devant BAYON - Circuit des Vieux Frères 9 kms	Départ : 14 h 00 devant l'église de Roville devant Bayon	Michelle DUBELLOU	06 51 76 55 11
Mardi				
Jeudi 12/09	DOMMARTIN SUR VRAINE 10 Km 250 m de dénivelé Merci de vous inscrire au plus tard la veille au 06 63 10 93 52	Départ : 14 H 00 Maison du jardinier à DOMMARTIN sur VRAINE	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Vendredi 13/09	FECOCOURT	Départ : 09 h 30 devant la mairie de Féocourt	Laurence THOMAS	06 26 69 05 85

Lundi 16/09	LANEUVEVILLE devant Bayon (environ 09 kms) suivi d'un repas à l'Instant Terroir Laneuveville devant Bayon sur réservation auprès de Michelle avant le 9 septembre (06 51 76 55 11 ou mic.dubelloy@gmail.com)	Départ : 9 h 30 parking du restaurant lieu dit La Maix la Vaute	Michelle DUBELLOY	06 51 76 55 11
Mardi				
Mercredi 18/09	FLAVIGNY s/Moselle : autour de Richardménil 09 kms sans difficulté	Départ : 14 h 00 au bout de la rue des Friches à Flavigny	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Vendredi 20/09	VAUDEMONT	Départ : 09 h 30 à la Croix de Ste Marguerite	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Lundi 23/09	CREPEY : 6 kms avec dénivelé important au début de la randonnée (suivi d'un goûter tiré du sac) <u>bâtons fortement conseillés</u>	Départ : 14 h 00 devant le guéoir à l'entrée du village en arrivant de Goviller	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Mardi				
Jeudi 26/09	PULLIGNY - 11 km 200m de dénivelé	Départ : 14 H 00 parking de la pharmacie	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Vendredi 27/09	VEZELISE	Départ : 09 h 30 devant la gare de Vézelize	Denise LAIPE	06 58 04 18 79
Lundi 30/09	SOCOURT-GRIPPOT 8 kms sans difficulté	Départ : 14 h 00 sur le parking des Etangs de Socourt après l'écluse	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Octobre 2024				
Mardi				
Mercredi 02/10	CREVECHAMPS – TONNOY 13 km	Départ : 13 h 30 Parking du canal avant les serres Mougenot à Crevechamps	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Vendredi 04/10	BATTIGNY	Départ : 09 h 30 devant la mairie	Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Lundi 07/10	FROLOIS - 8 KMS	Départ : 13 h 30 près de l'église de Frolois	Michelle DUBELLOY	06 51 76 55 11
Mardi				

Jeudi 10/10	CREPEY - 11 km - 160 m de dénivelé	Départ : 13 h 30 Crepey rue du ponce à côté du conteneur à verre	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Vendredi 11/10	AFFRACOURT	Départ : 09 h 30 à gauche à l'entrée du village côté Haroué	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Lundi 14/10	GUGNEY AUX AULX - 8 KM - 175 m de dénivelé cumulé à l'issue de la rando repas au restaurant le ST Bernard à BETTEGNEY ST BRICE sur réservation auprès d'Elisabeth avant le 7 Octobre (06 52 04 34 37)	Départ : 9 h 30 parking en face de la mairie de Gugney circuit des mirabelliers	Elisabeth LEFEBVRE	06 52 04 34 37
Mardi				
Mercredi 16/10	TANTONVILLE – GERBECOURT- 12 kms peu de dénivelé	Départ : 13 h 30 Tantonville place de l'église	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Vendredi 18/10	VRONCOURT	Départ : 09h 30 devant le Musée	Denise LAIPE	06 58 04 18 79
VACANCES SCOLAIRES DU SAMEDI 19 OCTOBRE AU LUNDI 4 NOVEMBRE				
Lundi 21/10	GELAU COURT - 09 kms	Départ : 13 h 30 sur le parking près du plan d'eau dans le village	Laurence THOMAS	06 26 69 05 85
Mardi				
Jeudi 24/10	FROLOIS - 12,5 km - 120m de dénivelé	Départ : 13 h 30 place de l'église	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Vendredi 25/10	GERBECOURT	Départ : 09 h 30 devant la mairie	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52
Lundi 28/10	Pour cette randonnée qui doit être confirmée, nous vous donnerons toutes les informations ultérieurement.		Sylvie MORET	06 50 40 99 38
Mardi				
Jeudi 31/10	LEMAINVILLE- GERBECOURT 12km	Départ : 13 h 30 Lemainville aire de jeux	Chantal PERRIN	06 63 10 93 52