



ASSOCIATION SPORTIVE DE BOUGIVAL

7, rue du Général Leclerc

78300 BOUGIVAL

☎ 01 80 35 60 08

Section Randonnée

www.randonnee78.fr/bougival

Programme NOVEMBRE 2021 – JANVIER 2022

randonnée du dimanche matin

randonnée journée

randonnée séjour

Afin de suivre les consignes sanitaires de reprises des activités de randonnées, nous rappelons que :

- l'inscription aux sorties est obligatoire avant le vendredi 12h, auprès de l'animateur qui vous communiquera le lieu de rendez-vous.
- Les règles de distanciation doivent continuer à être respectées.
- Si vous présentez des signes de Covid dans les jours suivant une sortie, consultez un médecin, restez chez vous et avertissez l'animateur afin de prévenir les autres participants
- Afin de préserver l'environnement, le co-voiturage est possible avec port du masque. Il reste toutefois à l'appréciation du chauffeur qui pourra demander au préalable la présentation du passe sanitaire.

La commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement à ses adhérents d'être vaccinés pour participer aux activités du club

Pour contenter les goûts de tous, ce programme alterne toujours les randonnées du dimanche matin et les sorties de la journée avec pique-nique.

Nous vous signalons également :

la « Marche rapide » (6/7km/h) et « Marche soutenue » (5/6km/h) le mercredi soir
la « Marche de type Nordique » le samedi matin.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à vous signaler.

Nous rappelons également que ce programme est **susceptible de modifications** notamment en fonction des opportunités qui pourraient se présenter, **n'hésitez pas à consulter le site mis à jour régulièrement**.

Mois de NOVEMBRE

dimanche 7 novembre

Parc de Sceaux - Antony

13 km

avec Guy et Soizick (tel. 06 71 71 62 14) (dénivelé 110m)

Vendredi 12 novembre	Rigoles et Vaux de Cernay <i>déjeuner à la pizzeria « la Malvina »</i>	21 km
	avec Patrick Q.(tel.06 32 25 93 67) (dénivelé 200m)	
dimanche 14 novembre	Poissy et forêt de St Germain	13km
	avec Patrick B.(tel.07 84 38 26 42) (dénivelé 125m)	
dimanche 21 novembre	Bougival/St Germain/Bougival	24 km
	avec Patrick Q.(tel.06 32 25 93 67) prévoir pique-nique (dénivelé 400m)	
dimanche 28 novembre	Bougival / Bois de St Cucufa	11 km
	avec Michèle (tel. 06 12 32 51 95) (dénivelé 150m)	

Mois de DECEMBRE

Dimanche 5 décembre	Bois de Fausse Repose et de Meudon	20 km
	avec Guy et Soizick (tel. 06 71 71 62 14) prévoir pique-nique (dénivelé 400m)	
dimanche 12 décembre	Forêt de Bois d'Arcy	13 km
	avec Gisèle (tel.06 21 48 38 75) (dénivelé 140m)	
dimanche 19 décembre	Forêt de Carnelle	22 km
	avec Patrick Q.(tel.06 32 25 93 67) prévoir pique-nique (dénivelé 450m)	

Mois de JANVIER

dimanche 9 janvier	les côtes de Montbron	13 km
	avec Michèle (tel. 06 12 32 51 95) (dénivelé 200m)	
dimanche 16 janvier	Traversée de Paris : Vincennes/La Défense	24 km
	avec Patrick Q. (tel.06 32 25 93 67) prévoir pique-nique (dénivelé 150m)	
dimanche 23 janvier	Rodon/Étang des Noës	11 km
	avec Patrick B.(tel.07 84 38 26 42) (dénivelé 150m)	

dimanche 30 janvier

Forêt de Montmorency

8h30 sur place

18 km

avec Gisèle (tel.06 21 48 38 75)prévoir pique-nique (dénivelé 100m)

DATE A RETENIR

lundi 10 janvier

préparation du prochain programme

18h lieu à préciser

dimanche 12 juin

50^{ème} anniversaire de la randonnée

Pour tous renseignements sur nos activités vous pouvez :

Consulter notre site internet:

www.randonnee78.fr/bougival

ou contacter

Michèle APIED ☎ 01 39 18 26 02 📞 06 12 32 51 95

un des animateurs dont les coordonnées figurent sur ce programme