

Quelques conseils pour bien marcher ...

Lors des randonnées

se munir de bonnes chaussures,
d'un petit sac à dos pour le transport d'une bouteille d'eau,
de quelques vitamines,
de chaussures et chaussettes de rechange,
d'une tenue de pluie par mauvais temps,
d'un couvre chef par temps chaud et ensoleillé,
d'une lampe torche en hiver.

Sur le terrain

respectez la nature en ne jetant aucun papier ou détritrus, en limitant le bruit pour ne pas déranger la faune sauvage en respectant les itinéraires tracés afin de ne pas créer de sentiers parallèles.

**De temps en temps, attendez les derniers afin d'assurer un regroupement et de laisser quelques minutes aux moins rapides pour se reposer et se désaltérer.
Merci pour eux.**

Sécurité

Sur route respectez le code de la route, marchez à droite et pas plus de deux de front



Bonnes Randonnées sur les Chemins Lorrains

Club Vosgien du Val-de-Meurthe – « Air comme Rando ».
Chez Gérard RICHARD : 2, chemin des Vignottes 54360 CHARMOIS
Tél : 06 07 76 47 75 ou 06 70 94 98 90 (Yvette trésorière) ou
06 12 68 52 70 (Catherine secrétaire)
Mail : cv.valdemeurthe@gmail.com
<http://cvvaldemeurthe.wixsite.com/air-comme-rando>

AIR COMME RANDO



CALENDRIER PREVISIONNEL DES RANDONNEES

2ème semestre 2022

Bonjour à tous !

Pour vous permettre de réserver vos journées de marche, voici
le calendrier prévisionnel jusque début février 2023

Les randonnées du samedi après-midi dureront environ 2h30/3h00 à une allure familiale.

Une **marche plus douce** de 6/7km est organisée les jeudis avec un rendez-vous à 14h00(9h00 en été) à la Zone de Loisirs de Damelevières. Une **marche soutenue** avec dénivelé est organisée un samedi par mois (voir programme). Infos à venir aux personnes inscrites.

IMPORTANT

Nous vous conseillons d'avoir toujours votre carte Vitale avec vous. En général le départ se fera à **13h30** de la MFC de Blainville. Certaines randonnées demanderont votre participation financière pour le covoiturage qui sera précisé à chaque fois. Dans ce cas prévoir des **chaussures de rechange et un sachet** afin d'éviter de salir les voitures. Merci d'avance.

En cas d'alerte météorologique orange ou rouge les randonnées seront supprimées. Pensez à surveiller votre messagerie et/ou votre téléphone.

A bientôt



**CLUB
VOSGIEN**
VAL DE MEURTHE

**Le guide jamais tu ne dépasseras,
Ainsi bon ordre régnera.**

Samedi 03 septembre : Michel HOUOT, Alain LECLERC.

Circuit : le Bois qui tousse 8 km - 2h

Dans le cadre de la journée des associations de Blainville

Départ : **13h30** MFC Blainville.

Marche soutenue : ½ journée Claude BARDOT.

Départ : **8h00** MFC Blainville

Samedi 10 septembre : Catherine AMIARD, Serge ROCKLIN.

Circuit : des fontaines et des lavoirs 16 km

Sortie à la journée avec repas tiré du sac.

Départ : **8h00** MFC Blainville. **9h00** parking église de Bouxières aux bois.

Marche locale : Noëlle MARTIN, Martine FUHRO.

Circuit : le Fouxon 8 km – 2h30

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** église de Rehainviller

Samedi 17 septembre : Michel HOUOT, Michel BEURE.

Circuit : La Boucle de Fraimbois. 12 km – 3h30

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** parking place de la Mortagne Gerbéviller

Samedi 24 septembre : Catherine AMIARD, Martine FUHRO.

Circuit : de Naboncourt, la vallée du Madon 10 km – 3h00

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h15** parking mairie de Xirocourt.

Samedi 01 octobre : Michel AUBERT, Bernard CUNY.

Circuit : Des grottes et du fort 10km - 3h00

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h15** parking de l'écluse à Villey le sec.

Marche soutenue : ½ journée Claude BARDOT.

Départ : **8h00** MFC Blainville

Samedi 08 octobre : Michel HOUOT, Martine FUHRO.

Circuit : Des vallées 11 km - 3h30

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h15** monument du 358 RT sortie Badonviller direction le col de la Chapelotte.

Dimanche 10 octobre : Marche automnale organisée par le District II à

Kochersberg

Infos à venir.

Samedi 15 octobre : Catherine AMIARD, Gérard RICHARD.

Circuit : Le sentier découverte de Domèvre aux Vignes 7km – 2h00

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** parking de la Maison du sel Haraucourt.

Samedi 22 et dimanche 23 octobre : **Week-end au centre du Torrent à Storckensohn**

Bulletin d'inscription à venir.

Marche locale : Michel PETRINOS, Michel HOUOT.

Circuit : Les hauts de Rosières 10 km - 3h00

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** cimetière de Rosières aux Salines.

Samedi 29 octobre : Catherine AMIARD, Claude BARDOT.

Circuit : Du Val du Brenon 8,5 km - 2h30

Départ : **13h30** MFC Blainville **14h00** église St Blaise Ognéville.

Samedi 05 novembre : Jean-Luc HOCHSTRASSER, Michel AUBERT.

Circuit : Autour de Mont sur Meurthe 9 km – 2h30

Départ : **13h30** MFC Blainville **13h45** cimetière de Mont sur Meurthe.

Marche soutenue : ½ journée Claude BARDOT.

Départ : **8h00** MFC Blainville

Samedi 12 novembre : **Fête des 12 ans du Club Vosgien du Val de Meurthe.**

Informations à venir

Samedi 19 novembre : Serge ROCKLIN, Bernard CUNY.

Circuit : Le Breuil 10 km - 3h00

Départ : **13h30** Station d'épuration Damelevières.

Samedi 26 novembre : Yvette TREBUCHET, Catherine AMIARD.

Partie du circuit : Sur les pas de Marie – Chantal 9 km - 2h30

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** : parking des Rousses Terres. Hauts de Romain.

Samedi 03 décembre : Pierrot BESANCENET, Alain LECLERC.

Circuit : Autour de Blainville. Dans le cadre du Téléthon, mache de la Saint-Nicolas suivie d'un goûter 8 km - 2h30

Départ : **13h30** MFC Blainville

Une urne sera à votre disposition pour déposer votre participation au Téléthon

Samedi 10 décembre : Jean-Luc HOCHSTRASSER, Jean-Jacques REMY.

Circuit : Autour de Blainville 8 km - 2h30

Départ : **13h30** MFC Blainville.

Samedi 17 décembre : Claude BARDOT, Martine FUHRO.

Marche de Noël à Obernai avec restaurant.

Bulletin d'inscription à venir.

Marche locale : Alain LECLERC, Michel HOUOT.

Circuit : Autour de Damelevières **8 km - 2h30.**

Départ : **13h30** MFC Blainville.

Samedi 07 janvier 2023 : Yvette TREBUCHET, Martine FUHRO

Circuit : Marche de l'Épiphanie : marche semi-nocturne au départ de la zone de Loisirs de Damelevières. **8 km - 2h30**

Départ : **15h00** de la Zone de Loisirs

Retour vers 18h00 afin d'assister à la fête et à l'embrasement des sapins de Noël et pour déguster un bol de soupe de potirons. Vous pouvez également acheter votre soupe pour votre repas du soir ! Penser à prendre un récipient pour le transport. Se munir d'une **lampe de poche**.

Samedi 14 janvier 2023 : Michel BEURE, Jean-Jacques REMY.

Circuit : Des Naveaux et de Petit Vezin. **8,5 km 2h30**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **14h00** salle polyvalente de Crévic.

Marche soutenue : ½ journée Claude BARDOT.

Départ : **8h00** MFC Blainville

Samedi 21 janvier 2023 : **Assemblée générale 2023** : retenez dès à présent cette date. L'AG aura lieu à Blainville en début d'après-midi. Elle sera suivie d'une randonnée, puis d'un repas. Bulletin d'inscription à venir.

Samedi 28 janvier 2023 : Yvette TREBUCHET

Sortie raquettes dans les Vosges avec repas en ferme auberge.

En cas de manque de neige, remplacement par une randonnée

Informations et inscriptions par bulletin en fin d'année.

Marche Locale : Martine FUHRO, Claude BARDOT.

Circuit : La Charmoise aménagée **9 km - 3h00**

Départ : **13h30** MFC Blainville, **13h45** parking départ des randonnées Mont sur Meurthe.

Dimanche 05 février 2023 : **Marche hivernale du District II**

Organisée par le CVVM à Vigneulles.

Informations à venir.



RAPPEL : Marche Nordique

Pour celles et ceux qui sont intéressés par la marche nordique : (certificat médical obligatoire), rendez-vous tous les vendredis de 9h à 11h, les mardis et les jeudis de 13h45 à 15h45. La pratique de la marche nordique se poursuit également pendant les vacances scolaires. Modification des horaires en juin, juillet et août.

Pour plus de renseignements, contactez Yvette TREBUCHET

Téléphone des accompagnateurs :

AMIARD 06 12 68 52 70

BARDOT 06 12 66 40 54

BEURE Michel 06 83 33 15 38

FLAVENOT 06 80 46 68 73

HOCHSTRASSER 06 10 96 51 35

LECLERC 06 83 73 67 25

PETRINOS 06 41 88 67 78

SCHREIBER 06.51.88.42.57

ROCKLIN 06 98 87 36 97

AUBERT 06 71 47 81 05

BESANCENET 06 28 53 52 56

CUNY Bernard 06 40 53 64 92

FUHRO 06 84 32 08 66

HOUOT 06 76 78 35 45

MARTIN 06 75 97 04 57

RICHARD 06 07 76 47 75

REMY 06 84 55 74 07

TREBUCHET 06 70 94 98 90

**Le guide jamais tu ne dépasseras,
ainsi bon ordre régnera**