



Section Randonnées Pédestres

LES VERTS SENTIERS



IMPORTANT

Il peut y avoir des changements de dernière minute liés à des impondérables. Pensez à consulter vos mails et ayez toujours sur vous le numéro de l'animateur.

CALENDRIER 2ème TRIMESTRE 2018

Afin de bénéficier des réductions dues au groupe, **vérifiez** bien le **lieu** de rendez-vous et **soyez à l'heure!** Ceux qui partent de Paris, de Saint-Ouen, ou d'ailleurs peuvent nous rejoindre sur le parcours.

Prévoir le pique-nique pour les randonnées à la journée. Dans tous les cas, prévoir de la boisson pour toute la randonnée, un vêtement de pluie, de bonnes chaussures, sa licence FFRP et de la monnaie pour le transport.

De plus, pensez à vous munir de votre petite pharmacie personnelle, d'une couverture de survie, de pansements anti-ampoules ...

Pour tout renseignement concernant la randonnée et si vous nous rejoignez en dehors du point de rendez-vous, contactez l'animateur.

Il est possible de faire 2 randonnées d'essai avant d'adhérer au S.D.U.S. Les Verts Sentiers.

Avec l'adhésion de 40€ (ou 46 € avec l'abonnement au magazine Passion Rando) il est demandé un certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée.

Pensez à consulter le site internet du SDUS - www.sdus.asso.fr ➔ Sports d'Entretien Loisirs Détente ➔ Randonnées Pédestres



Info sécurité: pendant la période de chasse, de septembre à février, si vous avez un gilet jaune, pensez à le prendre, conseil d'un chasseur!



SDUS section randonnée Les Verts Sentiers
2 boulevard Anatole France 93200 SAINT DENIS

randonnees@sdus.fr

DIMANCHE 8 AVRIL 2018:

Forêt de Fontainebleau, 18-20 km.

Parcours en forêt et arrivée au château de Fontainebleau par l'allée de Maintenon.

Quelques dénivelées entre les rochers.

RDV à 7h 30 gare de St Denis pour prendre à 7h46 le RER D ZACO.

Gare de Lyon, prendre à 8h16 le train R dir Montargis.

Tarif: 1 mobilis zones 1 à 5: 17,80 euros.

Contact: Anne-Marie: 06 83 49 14 06



Dimanche 22 Avril 2018, 19 km, zone 3 à 5

Belloy en France en boucle, forêt de Carnelle, 19km.

RDV gare de Saint-Denis à 7h50 pour le train LOMI , ligne H de 8h10 (départ de gare du Nord à 8h04), direction Luzarches

Destination : gare de Belloy-Saint-Martin

tarif : zone 3 à 5 : 6,05 euros

Michel: 06 27 84 05 82



DIMANCHE 29 AVRIL 2018 :

De Gif sur Yvette à St Chéron, 24km.....

2 chaussures

En suivant le GR de Pays du Hurepoix, à travers bois et champs.

RDV à 7h45 gare de la Plaine Stade de France,

pour prendre à 7h59 le RER B PIRE dir St Rémy-lès-Chevreuse.

Ce RER passe Gare du Nord à 8h05 et à Châtelet à 8h08.

Tarif: 1 mobilis zones 1 à 5: 17,80 euros

Contact: Noëlle: 06 84 53 00 87



DIMANCHE 6 MAI 2018 :

Du Plessis Chênet à Corbeil Essonnes, 20 km.

Forêt régionale du Rougeau, bords de Seine.

Possibilité d'écourter à 15km.

RDV à 7h40 gare de St Denis pour prendre à 7h48 le RER D ZACO dir Melun.

Changement Gare de Lyon pour prendre à 8h09 le RER D ZUPE dir Melun.

Tarif: 1 mobilis zones 1 à 5: 17,80 euros.

Contact: Noëlle: 06 84 53 00 87



SAMEDI 12 MAI 2018 : CIRCUIT SPORTIF

(280 dénivelées)

De La Ferté-sous-Jouarre à Coulommiers par la Butte de Doue. 27 km

Une longue randonnée qui nous conduit de La Vallée du Petit Morin à la Vallée du Grand Morin en passant par une butte qui domine le plateau Briard.

RDV à 8h05 gare de St-Denis pour prendre le train H AOMA de 8h18 jusqu'à Gare du Nord

Transfert à pied gare de l'Est pour prendre le train P ZIMO dir, Château Thierry à 8h51

Tarif : 1 Mobilis zones 1 à 5 à 17,80€

Contact : Nicole au 06 04 06 45 38





Dimanche 27 mai 2018 : zones 3 à 5

De L'Isle-Adam à Saint-Martin du Tertre 19 km Quelques dénivelés.

Forêts de L'Isle-Adam et de Carnelle

Possibilité d'écourter à Presles 12 km

RDV gare de Saint-Denis à 8h15 pour prendre le train H VOBA à 8h32 direction Valmondois

(départ à 8h26 depuis PARIS). Changement à Valmondois.

Tarif A/R depuis Saint-Denis : 9,20 €.

Quelques dénivelés.

Martin : 06 18 79 05 01



DIMANCHE 10 juin 2018

Champagne-sur-Oise - Taverny 21 km En passant par Auvers-sur-Oise

RDV à 7 h 50 Gare de Saint-Denis pour prendre le train POMA ligne H de 8 h 02

Dir Persan-Beaumont. Ce train part de la Gare du Nord à 7 h 56

Tarif : Aller de la gare du Nord : 7€10 (Zone 1-5)

Tarif : Aller de la gare de St-Denis : 6€05 (Zone 3-5)

Contact : Fadéla au 06 20 36 63 96



Dimanche 17 juin 2018 : zones 1 à 5

Dans le Vexin de Mantes-la-Jolie à Juziers 24 km

Des dénivelés

RDV au métro Porte de Paris à 7h45 pour aller à Saint-Lazare

Prendre à Saint-Lazare le train J MALA direction Mante-la-Jolie à 8h22

Tarif : 1 mobilis 5 zones à 17,80 €.

Martin : 06 18 79 05 01



Des Dénivelées



Peu de Dénivelées



Pas de Dénivelée

Récapitulatif 2ème TRIMESTRE 2018

Dates	Santé	Dimanche Niveau 
Samedi 7 avril	X	
Dimanche 8 avril		Anne Marie 2 chaussures
Samedi 14 avril	X	
Dimanche 22 avril		Michel 1 chaussure
Dimanche 29 avril		Noëlle 2 chaussures
Samedi 5 mai	X	
Dimanche 6 mai		Noëlle 1 chaussure
Samedi 12 mai	X	
Samedi 12 mai		Nicole 3 chaussures
Dimanche 27 mai		Martin 1 chaussure
Samedi 2 juin	Rando détente	
Dimanche 10 juin		Fadela 2 chaussures
Samedi 16 juin	Rando détente	
Dimanche 17 juin		Martin 2 chaussures