



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 1er TRIMESTRE 2019

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 48 € 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 20 JANVIER 2019 : 22 km



De Versailles à Viroflay par les jardins du Château

Possibilité de faire uniquement les jardins du Château (partie sans dénivelée) 10 km.

Dans ce cas retour par la gare Versailles Château/Rive Gauche.

Rendez-vous : 7h45 Métro Saint-Denis Porte de Paris pour prendre le métro de 7h54 jusqu'à Invalides.

A Invalides RER C VICK de 8h35 Direction Gare de Versailles Château/Rive Gauche jusqu'à Versailles

Tarif : Aller 5,55 € retour de Viroflay 3,65 €

Contact : Nicole au 06 04 06 45 38

DIMANCHE 10 FÉVRIER 2019: 18 km



Traversée forestière: forêt de Fausses Reposes et forêt de Medon

Rdv à 8h15 station porte de Paris, changement de ligne à Duroc, pour prendre le métro à destination du Pont de Saint-Cloud.

Retour par le RER C au départ de Chaville-Velizy

Aller: 1 ticket de métro

Retour: 2,65€

Contact Michel 06 27 84 05 82

DIMANCHE 24 FEVRIER 2019



La Ferté sous-Jouarre en boucle avec passage à Jouarre et Saint-Cyr-sur-Morin

Des dénivelées.

2 chaussures

RDV à 8h10 Gare de Saint-Denis pour un train ligne H à 8h26 vers la gare du nord puis transfert vers la gare de l'est

Train ZIMO direction Château Thierry avec départ à 8H51

Tarif : Aller/retour Saint-Denis ou gare de l'est : prendre un mobilis à 17,80 €

Contact : Martin au 06 18 79 05 01.

DIMANCHE 24 MARS 2019 à Fontainebleau



Parcours en boucle d'environ 20 km

2 chaussures - des dénivelées

Le sentier des carrières dans les Rochers et Platières des Gorges du Houx (sentier ONF de découverte du travail des carrières - les pavés des rues de Paris viennent de Fontainebleau)

RDV gare de Saint-Denis à 7 h 40 pour prendre le RER D ZACO de 7 h 51. Puis à gare de Lyon prendre le train de surface Ligne R GOMO à 8 h 16 Direction Montargis

Tarif : Aller/retour Saint-Denis / Fontainebleau : Mobilis à 17,80 €

contact Anne Marie 06 83 49 14 06

DIMANCHE 31 MARS 2019



une boucle de 20 kms en partant de Pontoise

RDV à 8h35 Gare de Saint-Denis pour prendre le train OPOC ligne H de 8 h 47

Dir Pontoise. Ce train part de la Gare du Nord à 8h41

Tarif : Aller de la gare du Nord : 6€15 (Zone 1-5)

Tarif : Aller depuis Saint Denis : 4,15€

Contact : Fadéla au 06 20 36 63 96



Des Dénivelées



Peu de Dénivelées



Pas de Dénivelée

Récapitulatif 1ER TRIMESTRE 2019

Dates	Santé	Dimanche Niveau 
Samedi 12 janvier	Noureddine	
Dimanche 20 janvier		Nicole 2 chaussures
Samedi 26 janvier	Michel	
Samedi 9 fevrier	Michel	
Dimanche 10 fevrier		Michel 1 chaussure
Samedi 23 fevrier	Noureddine	
Dimanche 24 fevrier		Martin 2 chaussures
Samedi 16 mars	Noureddine	
Dimanche 24 mars		Anne Marie 2 chaussures
Samedi 30 mars	Noureddine	
Dimanche 31 mars		Fadela 1 chaussure