

RSP

## PROGRAMME RANDONNÉES 4ème TRIMESTRE 2019

RSPO

**Abréviations** : LU,MA,ME,JE,VE,SA,DI : jours , A L: Allure lente , A M: moyenne , A S: soutenue (+ de 4 km/h) , GL: Grandes Lignes , **Dénivelés** : P : pas ou peu , Q : quelques (100 à 300m), N : nombreux (> à 300m)

DATE	Animateur Animatrice	Km	Intitulé	Allure Dénivelés	REPAS pique nique	ALLER						RETOUR		REMARQUES
						RENDEZ-VOUS		SNCF				Gare et billets	Horaire	
						Lieu (voir consignes)	Heure	Heure départ	Direction	Gare destination et billets	Heure arrivée			
Me 18/12	Michel FROISSARD 01 43 55 90 08 06 82 83 07 00	15	De Belloy-st-Martin à Viarmes par la forêt de Carnelle	A M N + 291m -320m	OUI	Gare du Nord	8h40	8h55	LUZARCHES	BELLOY-SAINT- MARTIN	9h28	VIARMES	15h12 16h05 16h58 17h28	Nombreux dénivelés (montée et descente)  ATTENTION: vérifier horaires qq jours avant la rando. car ceux envoyés fin octobre ne sont donnés qu'à titre indicatif