

## BALADES ET RANDONNEES - Février

DATES		LIEUX	RESPONSABLES
Dimanche 04-14h		<b>Assemblée Générale Espace multifonctionnel de Veymerange</b>	COMITE
Mercredi 07-14h	Découverte	<b>Neufchef</b> rdv parking de la mairie rue des Ecoles	Bernard Junk
Mercredi 07-14h	Rando	<b>Neufchef</b> rdv au parc du domaine Sainte Neige	Philippe Pierson
Mercredi 07-14h	Fontoy	<b>Fontoy</b> rdv parking place des fêtes	Norbert Guelen
Dimanche 11-10h	Angevillers	<b>Sur inscription</b> Marche et soupe aux pois cassés rdv au chalet du CV Bois de la Côte 15 € par personne	Le Comité
Dimanche 11-13h	1/2 Journée	<b>Volmerange les Mines</b> rdv parking du temple à Thionville	Gérard Sorèze
Lundi 12-18h	Marche nocturne	<b>Manom</b> rdv parking du gymnase 10 rue de Garche avec gilet fluorescent et lampe frontale	Marc Koch Alain Dedenon
Mercredi 14-14h	Découverte	<b>Volstroff</b> rdv parking du stade route de Guénange	Alain Dedenon
Mercredi 14-14h	Rando	<b>Elange</b> rdv parking face au parcours de santé	Dominique Picazo
Mercredi 14-14h	Fontoy	<b>Fontoy</b> rdv parking place des fêtes	Véronique Aubertin
Dimanche 18-13h	1/2 Journée	<b>Apach</b> rdv parking du temple à Thionville	Marie-C Barnier
Mercredi 21-14h.	Découverte	<b>Distroff</b> rdv parking du parc municipal rue du Parc	Marc Koch
Mercredi 21-14h	Rando	<b>Bure</b> rdv parking de la salle des fêtes rue Claude Kogan	Daniel Bietzer
Mercredi 21-14h	Fontoy	<b>Fontoy</b> rdv parking place des fêtes	René Hoffmann
Dimanche 25-13h	1/2 Journée	<b>Villers-Bettlach</b> rdv parking du temple à Thionville	Gérard Sorèze
Mercredi 28-14h	Découverte	<b>Volmerange les Mines</b> rdv parking caserne des pompiers 39 rue de la Mine	Alexandra Hym
Mercredi 28-14h	Rando	<b>Garche</b> rdv parking chemin de la Chênaie	Daniel Lafarge
Mercredi 28-14h	Fontoy	<b>Avril</b> rdv parking du stade de foot	Gilbert Gaspard

## MARCHES NORDIQUES - Février

DATES	LIEUX	Niv	RESPONSABLES
Jeudi 01-09 h.	<b>Soetrich</b> rdv parking du stade de foot	1	Régis Lequesne
Jeudi 01-09h.	<b>Volkrange</b> rdv parking extérieur au château	3	Marie-Christine Barnier
Vendredi 02-09h.	<b>Yutz</b> rdv parking du Décathlon	SP	Véronique Aubertin
Samedi 03-14h.	<b>Fameck</b> rdv rue des chênes	2	Jean-Marc Hoffmann
Dimanche 04-9h	<b>Garche</b> rdv chemin de la Chênaie	2	Daniel Lafarge
Mardi 06-09h.	<b>Ranguevaux</b> rdv parking Fond Champ de Berger rue de Neufchef	2	Sylvie Stein
Jeudi 08-9h.	<b>Thionville</b> rdv parking Bastion	1	Marie-Jo Lafarge
Jeudi 08-09h.	<b>Beuvange sous St Michel</b> rdv parking de la chapelle	3	Pascal Dubouchet
Vendredi 09-09h.	<b>Yutz</b> rdv parking du Décathlon	SP	Pascale Smerd
Samedi 10-14h.	<b>Zoufftgen</b> rdv parking de la mairie	2	Régis Lequesne
Dimanche 11-09h	<b>Manom</b> rdv parking du gymnase	2	Daniel Lafarge
Dimanche 11-10h	<b>Sur inscription</b> Marche et soupe aux pois cassés rdv au chalet du CV Bois de la Côte 15 € par personne		Comité
Mardi 13-09h	<b>Guénange</b> rdv parking du collège René Cassin	2	Alain et Sylvie Dedenon
Jeudi 15-09h.	<b>Manom</b> rdv parking du gymnase	1	Alain et Sylvie Dedenon
Jeudi 15-09h.	<b>Gavisse</b> rdv parking de l'église	3	Marie-Christine Barnier
Vendredi 16-09h	<b>Yutz</b> rdv parking du Décathlon	SP	Régis Lequesne
Samedi 17-14h	<b>Volkrange</b> rdv parking extérieur au château	2	Michèle et Alain Paro
Dimanche 18-09h	<b>Angevillers</b> rdv parking de la mairie	2	Sylvie Stein

C'est votre guide qui donne l'ordre de traverser ou pas une route  
Suite Marche Nordique Février



## MARCHES NORDIQUES - suite Février

DATES	LIEUX	NIV	RESPONSABLE
Mardi 20-09h.	<b>Elange</b> rdv parking en face du parcours de santé	<b>2</b>	Jean-Marc Hoffmann Sylvie Stein
Jeudi 22-09h	<b>Basse-Ham</b> rdv parking de la salle polyvalente	<b>1</b>	Pascale Smerd
Jeudi 22-09h	<b>Koenigsmacker</b> rdv parking de l'école maternelle les « Crayons magiques » rue du stade	<b>3</b>	Régis Lequesne
Vendredi 23-09h	<b>Yutz</b> rdv parking du Décathlon	<b>SP</b>	Marie-Jo Lafarge
Samedi 24-14h	<b>Gavisse</b> rdv parking de l'église	<b>2</b>	Susi Jantzem
Dimanche 25-09h	<b>Volmerange les Mines</b> rdv parking de la caserne des pompiers 39 rue de la mine	<b>2</b>	Michèle et Alain Paro
Mardi 27-09h	<b>Garche</b> rdv parking du cimetière	<b>2</b>	Susi Jantzem
Jeudi 29-09h	<b>Manom</b> rdv au parking du gymnase	<b>1</b>	Susi Jantzem
Jeudi 29-09h	<b>Algrange</b> rdv parking de l'Étincelle	<b>3</b>	Jean-Marc Hoffmann
Initiation	Prendre rdv avec Pascal Dubouchet		Tél: 06 31 61 02 27

### Les règles pour réussir sa randonnée

- 1 Choisissez un parcours à votre niveau.
- 2 Ayez un équipement adapté et apprenez à vous en servir. Munissez-vous d'une trousse de premier secours, d'une couverture de survie, d'un sifflet, de boisson et de nourriture en quantité suffisante. Alimenter-vous correctement avant de partir.
- 3 En cas d'alerte météo orange, abandonnez toutes sorties.
- 4 Ne partez pas seul.
- 5 Prévenez quelqu'un de votre itinéraire et de l'heure approximative de votre retour.
- 6 Tenez compte du balisage et de la signalisation existante.
- 7 Sachez faire demi-tour en cas de difficultés ou de dégradation des conditions météo.
- 8 Vous êtes témoin d'un accident : Réagissez efficacement pour protéger, alerter et secourir.
- 9 En urgence faites le 112 et donnez votre point GPS depuis votre mobile.