



Randovaldoise NEWS - n°3

La lettre d'infos de la FFRandonnée Val d'Oise de NOVEMBRE 2023



- FAST HIKING -

Un nouvel entraînement Fast Hiking dans le Val d'Oise le 19 novembre.

Le CODERANDO 95 vous propose une sortie d'entraînement au Fast Hiking le **dimanche 19 novembre 2023 sur les Côteaux de l'Hautil.**

Sans esprit de compétition, chacun peut tester son rythme avec cet entraînement au Fast Hiking.

- Au programme -

Rendez-vous à 8h45 : Parking de la ferme d'Eancourt à Jouy-le-Moutier.

Le matin : Côté Val d'Oise, un circuit de 15 km avec 500 m de dénivelé à un rythme soutenu.

Le midi : pique-nique "tiré du sac".

L'après-midi : Côté Yvelines, un circuit de 15 km avec 500 m de dénivelé à un rythme soutenu.

[Prévoir quelques passages techniques où il faudra mettre les mains. Au besoin, ces passages seront contournables avec des chemins parallèles.]

Inscription avant le samedi, 18/11/2023.



- MARCHE D'ENDURANCE -

Un brevet Audax de 50 ou 25 km !

Le club Marche Audax du Val d'Oise organise le **dimanche 26 novembre 2023 un brevet Audax de 50 ou 25 km de Paris à Pontoise, à l'allure de 6km/h.**

Départ 50 km ou 25 km à 8h au Café aux cadrans du 21 ter boulevard Diderot 75012 PARIS (en face de la gare de Lyon).

Départ 25 km à 13h à la salle des fêtes - mairie d'Eaubonne au 1 rue d'Engghien 95600 EAUBONNE.

Contacts :

Michel Picquetot 06 14 01 96 95.

Patricia Berquigou 06 98 83 63 84.

marcheaudax95@gmail.com

> plus d'infos

Pour toutes informations, votre contact : :
valdoise.fasthiking@gmail.com
 06 84 79 33 26

> formulaire d'inscription à
 l'entraînement Fast Hiking !



- RANDONNER EN PÉRIODE DE CHASSE -

La saison de la chasse est ouverte.

Pour randonner l'esprit tranquille et en toute sécurité :

- Consultez les [calendriers de chasse](#) avant de partir marcher.
- **Soyez attentifs** : tendez l'oreille et ouvrez l'œil.
- **Soyez** audibles et visibles, avec des vêtements aux couleurs vives et pourquoi pas un gilet jaune, une clochette ou un sifflet pour vous signaler en cas de danger.

De plus l'[application "Chassé & Croisé"](#) permet aux randonneurs d'être alerté en arrivant à moins d' 1km d'une zone chassée. >> [plus d'infos sur ffrandonnee.fr](#)

> plus d'infos



- VIE DES CLUBS -

Les Randonneurs Goussainvillois se sont pris au jeu du Rando Challenge !!

Le Comité de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis a organisé le 15 octobre dernier un **Rando Challenge** découverte dans le parc départemental du Sausset.

Sur les 25 équipes engagées, **5 étaient des équipes du Val d'Oise** (*les inséparables, les mousquetaires, les vadrouilleurs, les tamalous et les herboristes*), ces 25 licenciés du club des **Randonneurs Goussainvillois** ont ainsi pu découvrir sur un circuit de 8 km cette discipline ludique, conviviale et culturelle.

Bravo à tous et au plaisir de vous revoir sur de prochains Rando Challenge !

www.randovaldoise.com > disciplines



FFRandonnée Val d'Oise

Maison des Comités - 106 rue des Bussys
 95600 Eaubonne

val-doise@ffrandonnee.fr
 06 74 63 68 59

**NOUVEAU
 Site Internet !**



www.randovaldoise.com



Vous avez reçu cette lettre d'information car vous faite partie du réseau associatif de la FFRandonnée du Val d'Oise.

© 2023 FFRandonnée Val d'Oise. Directeur de la publication : Patrice Dacquin, Président du CDRP 95.
 Rédaction et mise en page : Patrice D. - Claudine S. - A. Hémerly ©Droit photos : CDRP 95 - FFRP.

[Se désinscrire](#)

