

Randonnées pédestres : En théorie, une randonnée « touristique » est organisée régulièrement, en alternance avec une randonnée dite « locale » afin d'offrir une activité dominicale régulière. Sauf exception, les rendez-vous sont toujours fixés à 8 h 30 sur le Parking de l'Hôtel de ville de Beaumont/Oise, Covoiturage possible.

Marche nordique : fitness-outdoor ou gymnastique en extérieur, consistant à se propulser à l'aide de deux bâtons adaptés, comme pour le ski nordique.

- Séances « soutenues » tous les mercredis et samedis matins.

rdv à 9h30 à l'espace de verdure, rue L. et A. Roussel à Beaumont/Oise.

- Séances « Marche nordique Zen » tous les mardis matins. rdv à 9h30 au Pk de l'Obélisque, rondpoint du Pavillon de Paris en forêt de l'Isle Adam - D64

Randonnées douces : s'adressent aux personnes désirant faire des sorties faciles « moins vite - moins loin - moins longtemps ». Sauf exception signalée, les rendez-vous sont toujours prévus le samedi, sur le parking de l'Hôtel de ville de Beaumont pour départ à 13h30 - durée environ 2h.

\*\*\*\*\*

Les rares personnes souhaitant recevoir le programme "version papier", peuvent remettre une enveloppe timbrée à leur adresse postale.

Le programme "version numérique", est envoyé à votre adresse mail préalablement fournie à un responsable de UMOB-ReD.

#### Coordonnées des animateurs

Raymond Auriel (Ry)	06 86 88 72 10 - <a href="mailto:raymond.auriel@orange.fr">raymond.auriel@orange.fr</a>
Alain Barrier (AB)	06 58 21 18 80
Jean Paul Bernard (JPB)	06 68 26 99 14
Jacques Doré(JD)	06 89 81 71 06
Michel Dupont (MD)	06 81 34 24 82
Anne Marie Dupont (AMD)	06 09 32 30 96
Nathalie Giusti (NG)	06 84 30 48 43
Isabelle Junik (IJ)	06 15 12 52 09
Chantal Lambert ChL)	06 76 12 53 47 - <a href="mailto:clambert48@orange.fr">clambert48@orange.fr</a>
Philippe Pelletier (PhP)	06 60 13 62 26
Elsa Tirvaudey (ET)	06 24 14 16 98

# UMOB Randonnées et Découvertes

FFRandonnée   
Marche nordique



Club affilié à la  
Fédération française de la randonnée pédestre  
et au Comité départemental du Val d'Oise.

# PROGRAMME

## Janvier – Février – Mars 2023

## JANVIER

Dimanche 1 : **MEILLEURS VOEUX à tous les ReDeurs**

Dimanche 8: **Locale** - anim : Ry

Vendredi 13 : **Assemblée Générale de UMOB ReD** - 18 H 30 - Maison des associations - 1 rue Duquesnel à Beaumont/Oise - salle n°12 - rdc -

Dimanche 15: **Montmorency** - Marche des Cyclos du lac d'Enghien - 12 et 20 km - Parc des Sports Nelson Mandela, entrée C bât Club House 31 rue de la Butte aux Pères à Montmorency. (22 km)  
Départs à partir de 8h - conseillé : 20 Km 8h/12 km 8h30

Dimanche 22: **Mériel** - 11 km- rdv 9h pk **Espace Rive Gauche** rue des petits prés - anim JPB (15 km)

Dimanche 29: **Locale** - anim: Ry

## FEVRIER

Dimanche 5 : **Périple Arnouillois** - 10/15/20/25 km - départs libres dès 7h30 - rdv pk gare d'Orry-la-Ville - pour randonner ensemble : 15 km/8h30 - (20 km)

Dimanche 12: **Le Goulet**-12 km - rdv 9h église d'Hédouville - anim : AMD - (15 km)

Dimanche 19 : **Hermes** : 13 km - rdv 8h45 - église - anim IJ (30 km)

Dimanche 26 : **Locale et rando douce** suivies d'une choucroute - infos complémentaires à venir.

## MARS

Dimanche 5 : **l'Isle Adam** - 10 km - rdv piscine - anim: ChL(5 km)

Dimanche 12: **l'Auversoise** - 15 km/8h30 - 26 km/8h - 40 km/7h  
Accueil : rue de la Sansonne (proche mairie) à Auvers/Oise.  
Pour randonner ensemble sur 15 km rdv 8h30 - (15 km)

Dimanche 19 : « **31ème Beaumontoise** » - 10/16/22/28 km.  
Merci de réserver votre journée pour aider à l'organisation.

Dimanche 26 : **la Marguerite Champenoise** - 8 - 16 - 24 km  
- Hall du CCS parc municipal de **Champagne/Oise** -  
\_\_\_pour randonner ensemble sur 16 km Rdv 8h30 - (10 km)  
- Attention Cht d'heure

## Dates à retenir en 2023

⋮

- 11/13 mars : salon destination nature (Pte Versailles)
- 5/7 mai : séjour en Champagne - infos à venir -

### Randos douces :

Tous les samedis - départ 13h30 rdv: pk de l'Hôtel de ville de Beaumont - Anim:JD - PhP - ET- Ry

Nota : les nombres noirs, entre parenthèse et en italique, représentent la distance « aller » de Beaumont/Oise au lieu de rdv afin d'aider au calcul de la participation au covoiturage.