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 8h30 sur le *Parking de l'Hôtel de ville* de Beaumont - covoiturage: participation individuelle notée pour chaque sortie.

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, D64 en forêt de l'Isle Adam.

Randonnées douces : durée environ 2h, 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 14h**

Les personnes souhaitant recevoir le programme "version papier", peuvent remettre une enveloppe timbrée à leur adresse. 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	raymond.auriel@orange.fr
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	clambert48@orange.fr
Philippe Pelletier (PhP)	06 60 13 62 26	
Elsa Tirvaudey (ET)	06 24 14 16 98	

UMOB Randonnées et Découvertes

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

PROGRAMME

Avril – Mai - Juin 2023

Avril

Dimanche 2 : Saint Ouen l'Aumône – 12 km- rdv 9h au stade des sports Bd Ducher – anim : **JPB** – COV :4€

Dimanche 9 : les Buttes de Rosne – 11 km – rdv 9h place de la mairie du Heaulme – anim : **IJ** – COV 4 €

Dimanche 16 : Saint Martin du Tertre – 11 km- rdv 9h pk du stade anim **: Ry – COV 1 €**

Dimanche 23 : Ecouen – 12km – rdv 9h pk du château – **RTC** – après midi : conférence « télégraphe de Chappe» 15 places sur inscription avant 10 avril – infos complémentaires à venir – anim : **Ry** – COV2€

Dimanche 30 :Rando du muguet – 10 km – rdv 8h45 pk chenil haut de la rue des Bonhommes à l'Isle Adam – anim : **CH.L** – COV1€

Mai

Vendredi 5/dimanche 7 : Reims – complet

Dimanche 7 : Neuilly-en-Thelle – 12km – rdv 8h45pk mairie - anim **: IJ –** COV **2€**

Dimanche 14 : « la Nonette » à Gouvieux – ouvert à tous – parcours fléchés de 9 à 22 km – rdv 8h30 sur place pour parcours en commun 15 km- Inscriptions au gymnase 3 rue de Saulieu – COV 3€

Dimanche 21 : A la recherche des orchidées – 13 km- rdv 8h45 piscine de **l'Isle Adam** – anim **: Ch.L** – COV 1 €

Samedi 27/dimanche 28 : Fête de la nature et de la biodiversité tenue d'un stand à Beaumont – Infos complémentaires à venir

Dimanche 28 : Rando «nature et biodiversité » - 10 km – rdv 9h pk de l'Hôtel de ville **de Beaumont –** anim **: ET**

Juin

Dimanche 4 : de Cires-les-Mello à Ully St Georges – 19 km **– RTS -** rdv 9h au cimetière de Cires, rue de Foulangues **–** anim **IJ –** COV 2€

Dimanche 11 : Baillon/Chantilly/Baillon - 24 km – rdv 9h abbaye de Royaumont – **RTS** – anim **: Ry** - COV 1€

Dimanche18 : Locale - anim **: Ry**

Dimanche 25 : la Tour du Plumet - 13 km – rdv 8h45 pk chteau de la Chasse, 179 rue de Paris à **Montlignon** – anim : **AMD –** COV 3€

Dates à retenir

9 et 10 novembre : migration des grues cendrées au lac du Der - infos complémentaires à venir**.**

Abréviations

RTS = repas tiré du sac

RTC = Repas tiré du coffre

COV= participation individuelle de covoiturage en euros €