

Journées entretien des sentiers 2019

Tous les jeudis de 8h00 à 17h00 (Pique-nique, possibilité de ne venir que le matin)

A partir du jeudi 28 mars jusqu'au jeudi 17 octobre

Sauf le jeudi de l'ascension (30 mai)

RDV 7h45 salle de LA PETITE RAON

Le territoire du Club Vosgien de Senones Pays des Abbayes, c'est 300 km de sentiers à baliser et à entretenir.

Reconnaissance - Balisage - Entretien - Débroussaillage. Sauvegarde du petit patrimoine (croix, fontaines, passerelles, bancs et tables etc.)

Pour une bonne organisation, merci de prévenir de votre participation au plus tard l'avant-veille de la sortie.

Gérard THOMAS tél : 06 08 66 19 17 ou

Laurent WINTER tél : 07 84 35 80 88 ou

Guy DUBOIS tél : 06 25 37 28 72

MARCHE NORDIQUE

Les sorties Marche Nordique se déroulent tous les mercredis matin de 8h45 à 11h15.

Devant l'Office du Tourisme de Senones
Place Dom Calmet 88210 SENONES

Départ : 8h45

Les horaires sont donnés à titre indicatif, merci de vous renseigner avant la sortie auprès de :

Guy DUBOIS au : 06 25 37 28 72

SEJOUR 2019

Proposé par le club vosgien de Senones
Autriche Saalbach Hinterglemm Land de
Salzburg

Du dimanche 30 juin au dimanche 7 juillet 2019
Renseignements et inscriptions : François BONTEMPS au
06 24 70 88 47

Le RELAX
Ouvert du lundi au vendredi à partir de 6h
Samedi à partir de 7h - Dimanche à partir de 8h
03 29 50 43 04
62 rue de la République - 88210 SENONES

La Cave en Salm
Spiriteux
Toutes boissons
Idées cadeaux
Vente aux Particuliers, Associations & Professionnels
10 avenue de Salm - 88210 Senones - Tél: 03 29 57 61 57
Mail: lacaveensalm@orange.fr
Fermé mercredi et dimanche

70
La tendance de l'optique
MOYENMOUTIER

Horaires :
Lundi - Fermé
Mardi au Vendredi
9h00-12h00 / 14h00-18h00
(Jeudi fermeture à 18h00)
Samedi
9h00-12h00 / Fermé

Au Jardin de l'Abbaye
Artisan fleuriste
Melle L'Hotte Eloise
35, rue de l'Hôtel de ville
88420 Moyenmoutier
03 29 41 76 47
Au Jardin de l'Abbaye



CLUB VOSGIEN
de SENONES
PAYS des ABBAYES



Randonnées pédestres

PROGRAMME

SORTIES ET ACTIVITES

Fran- çois



Un jour de sentier = 8 jours de santé

**Les actions du Club Vosgien
sont basées sur le bénévolat**

Permanences :

Le premier lundi de chaque mois de 9h00 à 10h30

Lieu : Ancienne école de La Petite Raon
(derrière la Mairie)

SORTIES HIVER 2019



Après-midi (8 à 10km)

Dimanche 6 janvier

Sortie Galette des rois

Comité

Mardi 22 Janvier

Sortie Raquette + repas marquaire Claude B.

Dimanche 3 février

Sortie Raquette

Claude G.

Mardi 19 février

Sortie secteur Belval

François B.

Dimanche 3 mars

Sortie Beignets

Comité

Mardi 19 mars

Sortie secteur Le Mont

Gérard T.

Mardi 22 octobre

Sortie secteur Raon l'Etape

François B.

Mardi 12 novembre

Sortie le Hure

Marie-Odile B.

Mardi 3 décembre

Sortie secteur Le Saulcy

Gérard T.

Départ : 13H30

Devant l'Office du Tourisme de Senones

Place Dom Calmet 88210 SENONES

Les horaires sont donnés à titre indicatif, merci de vous renseigner avant la sortie auprès du guide ou de François Bontemps au : 06 24 70 88 47

ou sur:

www.clubvosgiendesenones.com

COTATION D'UNE RANDONNÉE PÉDESTRE EN MOYENNE MONTAGNE

distance : < 10 km 10 - 15 km 15 - 20 km 20 - 25 km > 25 km

dénivelé cumulé < 300 m	1	2	2	3	3
300 - 600 m	2	2	3	3	4
600 - 1 000 m	2	3	3	4	4
> 1 000 m	3	3	4	4	5

1 = très facile (familiale) ; 2 = facile ; 3 = moyenne (randonneur) ;

4 = assez difficile (randonneur confirmé) ; 5 = difficile (randonnée sportive)

SORTIES ÉTÉ 2019



Journée (15 à 24 km)

Dimanche 14 avril

Sortie Le Nideck

Guy D.

Dimanche 5 mai

Sortie Ravine

Claude B.

Dimanche 23 juin

Sortie Prayé avec District III

Guy D.

Dimanche 21 juillet

Cochon Grillé à Prayé

Comité

Mercredi ou jeudi 14 ou 15 août

Feux d'artifice Gérardmer

Daniel B.

Dimanche 18 août

Sortie Baccarat

Marie-Odile B.

Dimanche 8 septembre

Sortie commune CV.88

CV. Vagney

Dimanche 15 septembre

Sortie Sentier des roches

Guy D.

Samedi 12 octobre

Marche semi-nocturne à Senones

Comité

Départ :

Devant l'Office du Tourisme de Senones

Place Dom Calmet 88210 SENONES

Les horaires sont donnés à titre indicatif

RECOMMANDATIONS:

S'équiper correctement en fonction de la saison, du temps et du parcours, il est impératif d'être chaussé correctement (chaussures légères et tennis sont formellement prohibées). Emmener de quoi boire et s'alimenter en fonction du parcours et des conditions climatiques. Bien adapter les sorties à ses possibilités, l'évaluation des difficultés figure sur le descriptif des sorties (à consulter à l'office du tourisme ou sur le web). (Distance en km, dénivelé, etc...).

Pour info: Les chiens ne sont pas admis.

En raison des périodes de chasse, les marches se dérouleront le mardi après-midi.

Sauf les dimanches : 6 janvier, 22 janvier, 6 février.

INDICATIONS UTILES

COTISATIONS 2019

Individuel :	22,00 €
Couple :	33,00 €
Enfants moins de 14 ans :	9,50 €

Inscrits dans un autre CV :

Individuel :	15,50 €
Couple :	21,50 €

ADHESION:

Les cotisants reçoivent une carte de membre, une vignette autocollante de l'année avec un abonnement à la revue trimestrielle de la fédération « LES VOSGES ».

IMPORTANT:

Les participants aux activités de l'association sont obligatoirement inscrits comme membre du club vosgien et à jour de cotisation.

ASSURANCE:

L'assurance incluse dans la cotisation couvre chaque adhérent pour les activités au sein du club (sauf ski et escalade).

Pour les nouveaux membres, ou tout membre dont la situation médicale a changé, il convient de nous fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre ou de la marche nordique .