



Le premier semestre se termine, il est temps de penser à s'aérer pour les mois à venir. Si on fait le bilan de cette première période, nous avons des résultats en demi-teinte. Les randonnées proposées le samedi n'ont pas eu lieu, une à cause du mauvais temps, les autres, faute de combattants. C'est ainsi. Par contre toutes les randonnées du jeudi ont été faites, parfois même sous le soleil.

Pour le second semestre, nous nous limiterons à proposer des sorties en semaine. Gardons ce qui fonctionne. Si besoin est, nous pourrons toujours rectifier le tir.

Vous trouverez ci-dessous les sorties pour les mois à venir.

Bonnes promenades sur les sentiers de la Haute Normandie.

L'équipe Rando

### **Rappel**

*Chaque mois, vous pouvez faire une sortie en semaine. Les parcours qui vous sont proposés sont accessibles "tout public", la distance est de l'ordre de 8 à 11 km soit 2 à 3 heures de marche. Donc pas besoin d'être un sportif accompli, l'objectif est de découvrir la nature. Pensez à prendre de bonnes chaussures qui tiennent la cheville et qui offrent une bonne adhérence. Pensez à prendre de l'eau et si vous craignez d'être affamés prenez un encas.*

*Comment participer à l'activité rando ?*

- *Etre membre de l'ASCEE,*
- *S'inscrire auprès de l'accompagnateur au moins 48 heures à l'avance. C'est à ce moment que l'heure du rendez-vous sera communiquée.*

<b>Jeudi 20 août 2009</b>	
Lieu : <b>Cailly sur Eure</b>	<b>Cailly sur Eure</b> est à 48 km au sud de Rouen On y accède par l'A13, A154 et RD71.
Point de rendez-vous :	Parking de la mairie
Distance 10 km –	Cadre : Plaine et bocage
	
Accompagnateur : <b>JC Cardon</b>	Adresse mail : <a href="mailto:cardon.jeanclaudio@free.fr">cardon.jeanclaudio@free.fr</a> Tél : <b>06 74 00 70 35</b>

<b>Jeudi et vendredi 24/25 septembre 2009</b>	
Lieu : <b>Baie de Somme - Marquenterre</b>	<b>La Baie de Somme</b> est située à 120 km au nord de Rouen. On y accède par l'A28 et la RD40 <b>Limite des inscriptions 1<sup>er</sup> septembre</b>
Point de rendez-vous :	Lieu d'hébergement
Distance : Selon programme	Cadre : Rives de la Somme
	
Accompagnateur : <b>Serge Maurey</b>	Adresse mail : <a href="mailto:serge@maurey.net">serge@maurey.net</a> Téléphone : Tél : <b>02 35 61 22 15</b>

**Jeudi 15 octobre 2009**

Lieu : **Les Andelys - Château Gaillard**

**La commune des Andelys** est à 41 km au sud-ouest de Rouen. On y accède par la RD6014 puis RD2 et RD1.

Point de rendez-vous :

Communiqué au moment de l'inscription

Distance 9 km

Cadre : Une partie en ville puis bocage et forêt.



Accompagnateur : **Didier Lavarde**

Adresse mail : [didierlavarde@yahoo.fr](mailto:didierlavarde@yahoo.fr)  
Tél : **02 35 77 35 84** ou **06 17 13 44 73**

**Jeudi 5 novembre 2009**

Lieu : **Monfort sur Risle**

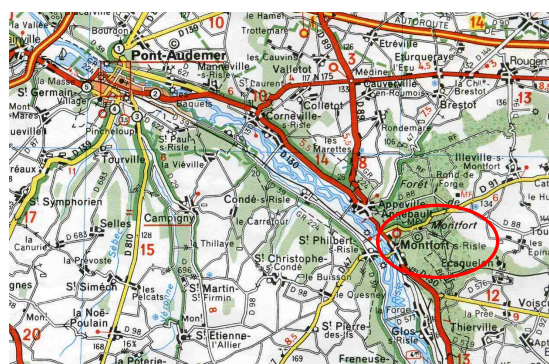
**Monfort sur Risle** est à 55 km à l'ouest de Rouen. On y accède par la RN175 et la RD91.

Point de rendez-vous :

Communiqué au moment de l'inscription

Distance 10 km

Cadre : Forêt domaniale de Monfort



Accompagnateur : **JC Cardon**

Adresse mail : [cardon.jeanclaud@free.fr](mailto:cardon.jeanclaud@free.fr)  
Tél : **06 74 00 70 35**