

RÉGLEMENT 2015

Suite à la réunion du 16 Octobre 2014


- Insistons sur la politesse, la sécurité et le respect du code de la route
- marche de nuit (gilets fluos et lampes obligatoires)
- radios interdites - chiens en laisse autorisés ou non (bien stipuler sur l'invitation)
- inscriptions des marches du dimanche : 3 € (gratuité conseillée pour les moins de 12 ans)
- 20 km - départ 7 H 15 - souhaitons l'arrivée des marcheurs pour 7 Heures
- casse-croûte 9 H 15 au plus tard
- 10 km - départ 8 H 30 - rendez-vous au même endroit que les 20 km,
- casse-croûte souhaitable à mi-parcours
- invitations : minimum 15 jours avant la date de la marche, plus précisions sur le lieu de départ (n° et nom de la rue) pour éviter les confusions
+ éventuellement coordonnées GPS
- ne pas oublier les toilettes pour les dames
- retour vers 11 H. 30 au plus tard
- prière de ne pas fumer pendant les marches
- cadence des marcheurs : ne pas décourager les jeunes et nouveaux marcheurs mais, souhaitons faire la distance prévue (5,5 km/h conseillé pour les 20 km)
(5 km/h conseillé pour les 10 km)
- éviter les parcours marécageux, prévoir un itinéraire "route" en cas de pluie
- respecter le Capitaine de route, prévoir le Capitaine d'arrière (capitaine = gilet fluo)
- convivialité souhaitée
- règlement spécifique pour les grandes distances
- annulation conseillée de la marche en cas d'alerte niveau 3 ou 4 (voir site de météo France)

Bonne saison à tous.

Prochaine Réunion : le jeudi 15 octobre 2015 à 20 H. 30

Pour toutes réclamations, s'adresser à :

Monsieur Bernard THUET
Président de l'OMS de Mantes la Jolie
20 square du Mantois
78200 - MANTES-LA-JOLIE

 : 06 51 02 99 86

Email : bernardthuet@free.fr

CALENDRIER DES MARCHES – ANNÉE 2015

04 JANVIER 2015 11 JANVIER 2015 18 JANVIER 2015 25 JANVIER 2015	LIBRE LIBRE 48 ^{ème} AS MANTES (<i>organisation AS MANTES Pédestre</i>) Salle Polyvalente Saint Martin la Garenne - 20 & 10 km 80 ^{ème} PARIS –VERSAILLES–MANTES 54 km (<i>organisation AS MANTES</i>) + BEYNES - MANTES 38 km + MAULE - MANTES 22 km + JUMEAUVILLE - MANTES 12 km
1 ^{er} FÉVRIER 2015 08 FÉVRIER 2015 15 FÉVRIER 2015 22 FEVRIER 2015	LIBRE ES MAGNANVILLE (marche supplé.) - <i>lieu à définir</i> - 20 & 10 km BUHELAY ANIMATION – Centre des Arts et Loisirs - 20 & 10 km LIBRE
1 ^{er} MARS 2015 08 MARS 2015 15 MARS 2015 22 MARS 2015 29 MARS 2015	38 ^{ème} ALJ LIMAY – Centre de Loisirs - 20, 10 & 5 km 20 ^{ème} AM ROSNY – Centre de Loisirs de Rolleboise - 20 & 10 km 16 ^{ème} GUERVILLE MARCHÉ PROMENADE-Salle des Fêtes de Senneville - 20 & 10 km 36 ^{ème} LES RANDONNEURS ÉPONOIS -Château d'EPÔNE- 30, 20 & 10 km Marche du Petit Prince - SAINT EXUPÉRY – Poissy - 20 & 10 km
05 AVRIL 2015 PÂQUES Lu. 06 AVRIL 2015 12 AVRIL 2015 19 AVRIL 2015 26 AVRIL 2015	LIBRE A.O. SAINT MARTIN LA GARENNE – Stade communal - 20 & 10 km 42 ^{ème} ISSOU - Salle des Fêtes - 20 & 10 km 33 ^{ème} FNACA – Château du Bourg - Juziers - 20 & 10 km COCM (CHEMINOTS MANTAIS) – Centre de Loisirs Louis Racaud - 20 & 10 km 22, boulevard Roger Salengro - Mantes la Ville
Ve.1 ^{er} MAI 2015 03 MAI 2015 10 MAI 2015 17 MAI 2015 DIM. ASCEN 24 MAI 2015 PENTECÔTE 31 MAI 2015	"MARCHÉ du MUGUET" -BOUGAINVILLE SPORTS- <i>lieu ?</i> - 20 & 10 km 38 ^{ème} LES MUREAUX SPORTS RANDONNÉE – COSEC - 20 & 10 km 22 ^{ème} SECOURS POPULAIRE - Domaine de la Vallée - 20 & 10 km 37 ^{ème} CO GARGENVILLE - Salle polyvalente d'Hanneucourt - 20 & 10 km LIBRE LIBRE
07 JUIN 2015 14 JUIN 2015 21 JUIN 2015 28 JUIN 2015	22 ^{ème} AJSL MÉZIÈRES - Salle des Fêtes Arc en ciel - 20 & 10 km 12 ^{ème} PORCHEVILLE - Maison des Associations - 20 & 10 km (<i>sous réserve</i>) LIBRE LIBRE
06 SEPTEMBRE.2015 13 SEPTEMBRE.2015 20 SEPTEMBRE.2015 27 SEPTEMBRE 2015	21 ^{ème} Comité des Fêtes de FAVRIEUX – S. des Fêtes – 20 & 10 km 25 ^{ème} ECQUEVILLY - Stade des Motelles – 20 & 10 Km 41 ^{ème} ES MAGNANVILLE – Salle Polyvalente – 20 & 10 km 38 ^{ème} BOUGAINVILLE SPORTS – Villers en Arthies - 20 & 10 Km
04 OCTOBRE 2015 11 OCTOBRE 2015 18 OCTOBRE 2015 25 OCTOBRE 2015	36 ^{ème} LES AMIS d'HANNEUCOURT – Salle polyvalente – 20 & 10 km 39 ^{ème} MESNIL LE ROI – Salle Omnisports – 20 & 10 km Les BOUCLES DU MANTOIS - FSGT – 30 km (7h00) – 20 km (7h30) & 10 km (8h45) Salle des Assoc. – route du Breuil – Mantes la Ville LES MUREAUX SPORTS RANDONNÉE (marche supplé.) COSEC- 20 & 10 km
01 NOVEMBRE 2015 08 NOVEMBRE 2015 15 NOVEMBRE 2015 22 NOVEMBRE 2015 29 NOVEMBRE 2015	Toussaint – LIBRE LIBRE 45 ^{ème} ASCAP - Château LA COUDRAIE - 20 & 10 km 48 ^{ème} LES ANDELYS-MANTES 50 km (<i>organisation AS MANTES Pédestre</i>) GASNY-MANTES 22 km + CHÈRENCE-MANTES 12 km 19 ^{ème} AS VAUX = Les « Pieds de Vaux » - 20 & 10 km
06 DÉCEMBRE 2015 13 DÉCEMBRE 2015	ALJ LIMAY (marche supplémentaire) - Centre de Loisirs - 20, 10 & 5 km LIBRE