

Office Municipal des Sports

78200 - MANTES-LA-JOLIE

Tél 06 51 02 99 86

RÉGLEMENT 2020

Suite à la réunion du 17 Octobre 2019


- 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 € (20 km ou 10 km) 1,5€ (5 km)
- 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
- 5 km - départ (vers 10 H) avec la 2^{ème} boucle du 10 km (convocation 9 h 45)
- pas de casse-croûte (uniquement pot à l'arrivée)
- 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 la cadence du 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 2020 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 2020

05 JANVIER 2020 12 JANVIER 2020 19 JANVIER 2020 26 JANVIER 2020	LIBRE LIBRE 53 ^{ème} AS MANTES (<i>organisation AS MANTES Pédestre</i>) - Fontenay Mauvoisin – 20, 10 & 5 km 85 ^{ème} PARIS –VERSAILLES–MANTES 54 km (<i>organisation AS MANTES</i>) + BEYNES - MANTES 38 km + MAULE - MANTES 22 km + JUMEAUVILLE - MANTES 12 km
02 FÉVRIER 2020 09 FÉVRIER 2020 16 FEVRIER 2020 23 FEVRIER 2020	ES MAGNANVILLE (marche supplé.) - <i>lieu à définir</i> - 20, 10 & 5 km LIBRE LIBRE LIBRE
01 MARS 2020 08 MARS 2020 15 MARS 2020 22 MARS 2020 29 MARS 2020	43 ^{ème} ALJ LIMAY - Centre de Loisirs - 20, 10 & 5 km LIBRE 21 ^{ème} GUERVILLE MARCHÉ PROMENADE - Salle des Fêtes de Senneville - 20, 10 & 5 km 16 ^{ème} PORCHEVILLE- Salle des fêtes de Guitrancourt - 20 & 10 km LIBRE
05 AVRIL 2020 12 AVRIL 2020 PÂQUES Lu. 13 AVRIL 2020 19 AVRIL 2020 26 AVRIL 2020	38 ^{ème} FNACA - Château du Bourg - Juziers - 20 & 10 km LIBRE A.O. SAINT MARTIN LA GARENNE – Stade communal - 20 & 10 km 47 ^{ème} ISSOU - Salle des Fêtes - 20 & 10 km LIBRE
Ve. 1 ^{er} MAI 2020 03 MAI 2020 10 MAI 2020 17 MAI 2020 24 MAI 2020 DIM. ASCEN 31 MAI 2020 PENTECÔTE	Marche du Muguet : CO GARGENVILLE -salle Polyvalente- 12 km (unique?) LIBRE 43 ^{ème} LES MUREAUX SPORTS RANDONNÉE - <i>à définir</i> - 20, 10 & 5 km ASM Pédestre (marche supplémentaire) - <i>lieu à définir</i> - 20, 10 & 5 km 26 ^{ème} SECOURS POPULAIRE – Salle Maupomet - 20, 10 & 5 km 27 ^{ème} AJSL MÉZIÈRES - Salle des Fêtes Arc en ciel - 20, 10 & 5 km
07 JUIN 2020 14 JUIN 2020 21 JUIN 2020 28 JUIN 2020 (<i>sous réserve</i>)	LIBRE LIBRE LIBRE 41 ^{ème} LES RANDONNEURS ÉPONOIS- Préau St Martin - 30, 20, 10 & 5 km
06 SEPTEMBRE.2020 13 SEPTEMBRE.2020 20 SEPTEMBRE.2020 27 SEPTEMBRE 2020	LIBRE 30 ^{ème} ECQUEVILLY - Stade des Motelles – 20, 10 & 5 km 46 ^{ème} ES MAGNANVILLE - Salle Polyvalente – 20, 10 & 5 km 43 ^{ème} BOUGAINVILLE SPORTS - Villers-en-Arthies - 20, 10 & 5 km
04 OCTOBRE 2020 11 OCTOBRE 2020 18 OCTOBRE 2020 25 OCTOBRE 2020	41 ^{ème} LES AMIS d'HANNEUCOURT-Salle Polyvalente - Gargenville LIBRE ou Rando des Châtaignes (hors calendrier) LES MUREAUX SPORTS RANDONNÉE (marche supplé.) <i>à définir</i> - 20 & 10 km LIBRE
01 NOVEMBRE 2020 08 NOVEMBRE 2020 15 NOVEMBRE 2020 22 NOVEMBRE 2020 29 NOVEMBRE 2020	LIBRE LIBRE LIBRE 52 ^{ème} LES ANDELYS-MANTES 50 km (<i>organisation AS MANTES Pédestre</i>) GASNY-MANTES 22 km + CHÈRENCE-MANTES 12 km AS VAUX = Les « Pieds de Vaux » - Cosec - 10 km (unique)
06 DÉCEMBRE 2020 13 DÉCEMBRE 2020	ALJ LIMAY (marche supplém Téléthon) - Centre de Loisirs - 20, 10 & 5 km LIBRE