



<http://perso.orange.fr/adal78/>

ADAL  
Association Des Arcades du Lac  
Boite Postale 40048  
78184 SAINT QUENTIN EN YVELINES CEDEX

## Tableau PREVISIONNEL des Randonnées du 2nd semestre 2011/2012

*Randonnée journée, allure soutenue : plus de 20 km, vitesse d'environ 5 km/h*  
*Randonnée journée, allure modérée : environ 17 km, vitesse d'environ 4 km/h*  
*Randonnée ½ journée, allure modérée : environ 11 km, vitesse d'environ 4 km/h*  
*Randonnée ½ journée, allure facile (avec ou sans enfants) : 6 à 8 km, vitesse d'environ 3 km/h*

### **ATTENTION :**

- Le bureau peut modifier ce calendrier, modifier ou supprimer une randonnée ;
- Il est donc indispensable d'écouter le répondeur de l'ADAL, 48 H à l'avance afin de savoir si la randonnée a lieu et quelles en sont les modalités ;
- Pour ceux qui souhaitent se rendre sur le lieu de départ de la randonnée, sachez que l'animateur peut en dernière minute changer ce lieu.

mercredi 1 février 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
jeudi 2 février 2012	Randonnée journée allure soutenue
dimanche 5 février 2012	Randonnée journée allure soutenue
mercredi 8 février 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
dimanche 12 février 2012	Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile
mercredi 15 février 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
jeudi 16 février 2012	Randonnée journée allure soutenue
dimanche 19 février 2012	Randonnée journée allure soutenue
mardi 21 février 2012	Randonnée journée allure modérée
mercredi 22 février 2012	Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile
dimanche 26 février 2012	Randonnée journée allure modérée
mercredi 29 février 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
jeudi 1 mars 2012	Randonnée journée allure soutenue
dimanche 4 mars 2012	Randonnée journée allure soutenue
mercredi 7 mars 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
dimanche 11 mars 2012	Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile
mercredi 14 mars 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
jeudi 15 mars 2012	Randonnée journée allure soutenue
dimanche 18 mars 2012	Randonnée journée allure soutenue
dimanche 18 mars 2012	<b>CONCERT : Mille CHŒURS pour un REGARD</b>
mardi 20 mars 2012	Randonnée journée allure modérée
mercredi 21 mars 2012	Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile
dimanche 25 mars 2012	Randonnée journée allure modérée
mercredi 28 mars 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
jeudi 29 mars 2012	Randonnée journée allure soutenue
dimanche 1 avril 2012	<b>RANDOCAR</b>
dimanche 1 avril 2012	Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile

mercredi 4 avril 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
<b>dimanche 8 avril 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b> <b><u>Sous Réserve</u></b>
mercredi 11 avril 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
<b>jeudi 12 avril 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
<b>dimanche 15 avril 2012</b>	<b>Randonnée journée allure modérée</b>
<b>mardi 17 avril 2012</b>	<b>Randonnée journée allure modérée</b>
<b>mercredi 18 avril 2012</b>	<b>Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile</b>
<b>dimanche 22 avril 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
mercredi 25 avril 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
<b>jeudi 26 avril 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
<b>samedi 28, dimanche 29 et lundi 30 avril 2012</b>	<b>WEEK-END à REIMS</b>
<b>dimanche 29 avril 2012</b>	<b>Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile</b>
mercredi 2 mai 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
<b>jeudi 10 mai 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
<b>dimanche 6 mai 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
<b>lundi 7, mardi 8 et mercredi 9 mai 2012</b>	<b>SEJOUR SEMAINE à FORGES les EAUX</b>
mercredi 9 mai 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée <b><u>Sous Réserve</u></b>
<b>dimanche 13 mai 2012</b>	<b>Randonnée journée allure modérée</b>
<b>mardi 15 mai 2012</b>	<b>Randonnée journée allure modérée</b>
<b>mercredi 16 mai 2012</b>	<b>Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile</b>
<b>samedi 19 mai 2012</b>	<b>Randonnée de nuit</b>
<b>dimanche 20 mai 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
mercredi 23 mai 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
<b>jeudi 24 mai 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
<b>dimanche 27 mai 2012</b>	<b>Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile</b> <b><u>Sous Réserve</u></b>
mercredi 30 mai 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
<b>dimanche 3 juin 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
mercredi 6 juin 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
<b>jeudi 7 juin 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
<b>dimanche 10 juin 2012</b>	<b>RANDO journée Basilique St Denis-Canal St Martin</b>
<b>dimanche 10 juin 2012</b>	<b>Randonnée journée allure modérée</b>
<b>mardi 12 juin 2012</b>	<b>Randonnée journée allure modérée</b>
<b>mercredi 13 juin 2012</b>	<b>Randonnée ½ journée, sur l'après-midi, allure facile</b>
<b>dimanche 17 juin 2012</b>	<b>RALLYE de L'ADAL</b>
mercredi 20 juin 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée
<b>jeudi 21 juin 2012</b>	<b>Randonnée journée allure soutenue</b>
<b>dimanche 24 juin 2012</b>	<b>FÊTE de la VILLE</b>
<b>lundi 25 juin 2012</b>	<b>ASSEMBLEE GENERALE</b>
mercredi 27 juin 2012	Randonnée ½ journée, sur la matinée, allure modérée

**NB** : les informations concernant toutes ces randonnées sont disponibles 2 jours avant la date prévue, sur le répondeur de l'ADAL au **01 39 44 94 02** à partir de 21h30