

**INFORMATIONS N° 4 03.06. 2019**

**Dimanche 23 juin 2019**

**BRANCOURT en LAONNOIS**

L'ARPAL vous propose de participer à cette randonnée pédestre « Autour des quatre croix » au départ de la salle polyvalente de Brancourt en Laonnois. Inscriptions : 3€*(ravitaillement en cours de rando et collation au retour)*

3 circuits à votre choix : 14 km avec départ entre 9h00 et 9h30

10 km avec départ entre 9h30 et 10h00

5 km avec départ entre 10h00 et 10h30

**Samedi 06 Juillet 2019**

**CERNY les BUCY** *Randonnée de la Cernyacoise*

**8h30** : rdv mairie de Cerny les Bucy accueil café

**9h00** : départ de la rando : **11KM**

**Retour vers Cerny** : vers 12h00

**12h30** : déjeuner barbecue :

**Apéritif, sandwich merguez, saucisse, lard chips, eau, dessert.**

Veillez préciser votre choix pour les sandwichs, possibilité de panachage, à savoir : 2 saucisses ou 2 merguez ou 1 saucisse et 1 merguez ou 2 tranches lard par sandwich

**14h00** rassemblement et départ de la randonnée : **8Km**

*Pour les personnes qui souhaitent randonner uniquement l'après-midi, elles ont la possibilité de venir nous rejoindre à CERNY les BUCY Place de la mairie à 13h45*

Retour à Cerny les Bucy vers 16h30/17h00

**Inscription et règlement obligatoire auprès de l'ARPAL pour le 20 Juin 2019 Dernier délai**

**Dimanche 07 Juillet 2019**

**GIZY** Randonnée de fin de saison

Rendez-vous 8h45 parking de la mairie de Gizy. Deux parcours sont proposés : 6 km pour la randonnée douce et 11 km pour la randonnée classique. Les départs se feront à 9h00

A la fin de ces deux randonnées, l'ARPAL vous offrira le pot de l'amitié. Possibilité de pique-nique ensemble sur place (repas tiré du sac)

Vous noterez que la randonnée des **Elus Laon 2 CHAMOUILLE/CERNY EN LAONNOIS** programmée le 14 septembre 2019 est déplacée au **21 septembre 2019**.

Le 14 septembre 2019, se déroulera la Fête du Sport au Palais des Sports à Laon ; L'ARPAL proposera au cours de cette journée deux randonnées : un départ à 9h30 et un départ à 14h30

**Le samedi 28 septembre 2019**, se déroulera le Rando Challenge® Départemental à St QUENTIN

Nous vous invitons dès maintenant à la constitution des équipes et à vous inscrire auprès de l'ARPAL (coupon réponse joint)

Cela nous permettra de demander l'intervention d'un responsable (fin août ou début septembre) pour nous expliquer le fonctionnement

**Le Rando challenge®**

*Le Rando Challenge®, c'est une randonnée, par équipes de 2 à 4 participants, sous une forme ludique, conviviale et culturelle. En chemin, les randonneurs répondent à des questions (sous forme de QCM) faisant appel à l'observation, sur la flore, la faune, l'histoire, le patrimoine*

On distingue :

- *Les Rando challenges® découverte plus adaptés aux randonneurs souhaitant essayer une nouvelle manière de randonnée. Les parcours sont plus courts, la composition des équipes variable, la vitesse moyenne susceptible d'être adaptée... mais le plaisir de découvrir les bornes et de randonner malin toujours présent.*
- *Les Rando challenges® « labellisés » qui se disputent par équipes de 3 à 4 sur des parcours mesurant entre 16 et 20 km, comptant de 12 à 15 bornes et à parcourir à une allure moyenne de 4 km/h.*



**Pour tous renseignements, contacter ARPAL 03.23.22.80.84**

## COUPON REPONSE CERNY les BUCY

A retourner avant le **20 Juin 2019 dernier délai** accompagné de votre règlement, à l'ordre de l'ARPAL, à Jackie DUQUESNE, 8 rue du Jardin Flamant 02000 Aulnois sous Laon

NOMS	Prénoms	Adresse	N° Tél

Cerny les Bucy 06 Juillet 2019 **Adultes** 8,00 € x.....=.....

**Enfants (- 12 ans)** 4.50 € x.....=.....

**TOTAL** .....

(Uniquement pour la participation au barbecue)

**Choix du sandwich** (*cocher la case*)

2 saucisses x...

2 merguez x...

1 saucisse 1 merguez x...

2 tranches Lard x....

**Choix de la randonnée** (*cocher la case*)

Participation à la randonnée au départ de 9h00 avec barbecue

Participation à la randonnée au départ de 9h00 sans barbecue

Participation à la randonnée au départ de 14h00 de Cerny

 .....

## Rando Challenge du 28/09/2019 St Quentin

Mr, Mme, Mlle .....

**Envisage de constituer une équipe avec :**

Mr, Mme, Mlle.....

Mr, Mme, Mlle.....

Mr, Mme, Mlle.....

Mr, Mme, Mlle.....

**A retourner à ARPAL pour le 15/08/2019**