

RÉGLEMENT 2023

Suite à la réunion du 13 Octobre 2022


- Insistons sur la politesse, la sécurité, le respect du code de la route et surtout respect des gestes barrières et des contraintes sanitaires du moment
- marches 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 12 octobre 2023 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 2023

Version2

08 JANVIER 2023 15 JANVIER 2023 22 JANVIER 2023 29 JANVIER 2023	LIBRE LIBRE 54 ^{ème} AS MANTES (<i>organisation AS MANTES Pédestre</i>) - Fontenay Mauvoisin – 20, 10 & 5 km 86 ^{ème} PARIS –VERSAILLES–MANTES 54 km (<i>organisation AS MANTES</i>) + BEYNES - MANTES 38 km + MAULE - MANTES 22 km + JUMEAUVILLE - MANTES 12 km
05 FÉVRIER 2023 12 FÉVRIER 2023 19 FEVRIER 2023 26 FEVRIER 2023	LIBRE LIBRE LIBRE LIBRE
05 MARS 2023 12 MARS 2023 19 MARS 2023 26 MARS 2023	45 ^{ème} ALJ LIMAY (+ fête des mamies) Centre de Loisirs - 20, 10 & 5 km 23 ^{ème} GUERVILLE MARCHE PROMENADE - Salle des Fêtes de Senneville - 20, 10 & 5 km ASCL MARCHE FLINS - Place Ch De Gaule - (<i>Allure libre</i>) 20, 10 & 5 km (Hors Calendrier) Marche pour Chloé (muscoviscidose) - salle des Fêtes de Senneville (<i>Allure libre</i>) 16, 12 & 6 km (Hors Calendrier)
02 AVRIL 2023 09 AVRIL 2023 PÂQUES Lu. 10 AVRIL 2023 16 AVRIL 2023 23 AVRIL 2023 30 AVRIL 2023	48 ^{ème} ISSOU - Salle des Fêtes - 20 & 10 km LIBRE LIBRE ES MAGNANVILLE (marche supplé.) Salle Polyvalente - 20, 10 & 5 km 44 ^{ème} CO GARGENVILLE - Salle Polyvalente - 20 & 10 km LIBRE
Lu. 1 ^{er} MAI 2023 07 MAI 2023 14 MAI 2023 21 MAI 2023 DIM. ASCEN 28 MAI 2023 PENTECÔTE	Marche du Muguet ?? LIBRE 28 ^{ème} SECOURS POPULAIRE – Salle Maupomet - 20, 10 & 5 km LIBRE LIBRE
04 JUIN 2023 11 JUIN 2023 18 JUIN 2023 25 JUIN 2023	LIBRE 29 ^{ème} AJSL MÉZIÈRES - Salle des Fêtes Arc en ciel - 20, 10 & 5 km LIBRE LIBRE
03 SEPTEMBRE 2023 10 SEPTEMBRE 2023 17 SEPTEMBRE 2023 24 SEPTEMBRE 2023	LIBRE 47 ^{ème} ES MAGNANVILLE - Salle Polyvalente - 20, 10 & 5 km LIBRE 44 ^{ème} BOUGAINVILLE SPORTS - Villers-en-Arthies - 20, 10 & 5 km
01 OCTOBRE 2023 08 OCTOBRE 2023 15 OCTOBRE 2023 22 OCTOBRE 2023 29 OCTOBRE 2023	42 ^{ème} LES AMIS d'HANNEUCOURT - Salle Polyvalente à Gargenville organisation CO Gargenville - 20 & 10 km LIBRE Rando des Châtaignes (hors calendrier) 2 ^{ème} COCM (Club Omnisport Cheminots Mantais) - Salle des fêtes de FRENEUSE - 20, 10 & 5 km (<i>marche à confirmer</i>) LIBRE
05 NOVEMBRE 2023 12 NOVEMBRE 2023 19 NOVEMBRE 2023 26 NOVEMBRE 2023	LIBRE LIBRE 53 ^{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 - 20, 10 & 5 km
03 DÉCEMBRE 2023 10 DÉCEMBRE 2023	LIBRE (plusieurs marches Téléthon, le samedi 02/12/23) ALJ LIMAY (marche supplém Téléthon) - Centre de Loisirs - 20, 10 & 5 km