

**PROGRAMME D'ACTIVITES DE HERSERANGE NATURE PLEIN AIR
1^{er} TRIMESTRE 2020**

JANVIER 2020

DIMANCHE 05/01 MOULAINE - Forêt de SELOMONT – 8/9 km environ.

A la suite de la promenade, dégustation de la galette des Rois offerte par Herserange Nature Plein Air au centre aéré de la Ville de Herserange.

Tous les adhérents sont invités.

Rendez-vous : 14 h 00 Moulaine Centre Aéré de la Ville de Herserange.

Responsable : L.VEIT

Tél. 03 82 23 74 57

DIMANCHE 12/01 MARCHE POPULAIRE à SOLEUVRE (G.D.Lux.) – 5.10.15 km au choix.

Repas tiré du sac ou petite restauration à l'arrivée.

Rendez-vous : 9 h 00 Place Victor Zaffagni à Herserange.

Responsable : J.C.PLUSSE

Tél. 03 82 23 41 36

SAMEDI 18/01 GRANDE MARCHE Responsable : G.MULLER Tél. 03 82 23 25 60 / 06 07 44 88 39

FEVRIER 2020

VENDREDI 07/02 40^{ème} ASSEMBLEE GENERALE DE H.N.P.A.

Salle des fêtes de Herserange, rue de Paris à 18 h 30.

DIMANCHE 09/02 REGION DE DUDELANGE – Marche populaire 6 et 12 km au choix.

Repas tiré du sac ou petite restauration à l'arrivée.

Rendez-vous : 8 h 30 Place Victor Zaffagni à Herserange.

Responsable : M.COLETTA

SAM 15/DIM 16/02 WEEK-END RAQUETTES à OBERNAI (Alsace). 3 Places encore disponibles

Responsable : J.C.PLUSSE.

SAMEDI 22/02 GRANDE MARCHE Responsable : G.MULLER Tél. 03 82 23 25 60 / 06 07 44 88 39

MARS 2020

DIMANCHE 08 /03 MARCHE «Destination surprise» de la journée, de 18 km environ, à allure normale.

Repas tiré du sac en cours de chemin.

Rendez-vous : 9 h 00 Place Victor Zaffagni à Herserange.

Responsable : Y.GORI

Tél. 03 82 24 73 85 / 06 12 52 78 37

SAMEDI 21/03 GRANDE MARCHE Responsable : G.MULLER Tél. 03 82 23 25 60 / 06 07 44 88 39

DIMANCHE 22/03 MARCHE SURPRISE D'APRES-MIDI 10 km environ.

Rendez-vous : 13 h 30 Place Victor Zaffagni à Herserange.

Responsable : L.VEIT

Tél : 03 82 23 74 57

DIMANCHE 29/03 REGION DE DOMMELDANGE-MAMER (G.D.Lux) 16 km-dénivelé 400 m.

Repas tiré du sac en cours de randonnée.

Rendez-vous : 8 h 30 Gare de Pétange.

Responsable : C.DEVILLE.

Tél. 03 82 39 35 88

AVRIL 2020

LUNDI 13/04 REGION DE EISCHEN – Marche populaire 5.10.20 km au choix.

Repas tiré du sac ou petite restauration à l'arrivée.

Rendez-vous : 8 h 30 Place Victor Zaffagni à Herserange.

Responsable : J.C.PLUSSE

Tél : 03 82 23 41 36

DIMANCHE 19/04 REGION DE PETANGE – Marche populaire de LINGER 6 et 11 km au choix.

Repas tiré du sac ou petite restauration à l'arrivée.

Rendez-vous : 8 h 30 Place Victor Zaffagni à Herserange.

Responsables : M.OSWALD et J.RUYER Tél. 06 87 96 64 80 – 03 82 23 98 91

REUNION PREPARATOIRE à ULTREÏA 20 AVEC LES BENEVOLES DISPONIBLES

18 H 00 à la salle des Fêtes de Herserange à HERSERANGE rue de Paris.

La date vous sera communiquée dès que la disponibilité de la salle sera connue.

DIMANCHE 26 AVRIL 2020 - ULTREÏA 20

Marche Internationale pour Tous à MOULAINÉ

Départs du Centre Aéré de la Ville de Herserange

4 Parcours seront proposés : 5 – 10 – 20 – 30 km. Faites de la publicité autour de vous !

Nous comptons sur la participation active de tous les adhérents. Chaque adhérent pourrait, s'il n'a pas une mission particulière à remplir, effectuer un des 4 parcours.

GRANDES RANDONNEES 2020

Pour bons marcheurs, bien entraînés, bien équipés et en forme - 6 h 00 de marche environ à allure soutenue. Repas tiré du sac en chemin. Départ Place Victor Zaffagni à Herserange à 8 h 30. Déplacement vers le départ de la randonnée en voitures individuelles.

SAMEDI : 18 Janvier – 22 Février – 21 Mars – 18 Avril – 06 Juin.

Responsable : G.MULLER

Tél. 03 82 23 25 60 / 06 07 44 88 39

SORTIES DU JEUDI 2020

Responsables de la marche des Lièvres chaque jeudi : A contacter pour renseignements

<u>JANVIER</u>	<u>FEVRIER</u>	<u>MARS</u>	<u>AVRIL</u>
02/01 L.VEIT	06/02 C.DEVILLE	05/03 M.NOTHUM	02/04 G.FANELLO
09/01 Y.GORI	13/02 F.CARAMELLE	12/03 Y.GORI	09/04 M.OSWALD et J.RUYER
16/01 OSWALD/RUYER	20/02 L.VEIT	19/03 G.FANELLO	16/04 J.NASTASI
23/01 M.NOTHUM	27/02 Avec les baladoux	26/03 L.VEIT	25/04 J.C.PLUSSE
30/01 G.FANELLO	à Moulaine		30/04 P.POPELARD

Deux sorties vous sont proposées chaque Jeudi :

Départs : 13 h 30 Place V.Zaffagni à Herserange pour les lièvres et baladoux
13 h 45 Parking base de plein air de Moulaine pour les baladoux

Durée de la 1ère sortie (Les Lièvres) : 3h00 environ en marchant à allure normale. Déplacement vers le départ en voitures individuelles. (Rando différente chaque semaine). Un message qui vous sera adressé chaque semaine par le responsable de la marche, vous donnera la destination et le point de départ de la marche.

Une deuxième sortie (Les Baladoux) de 2h30 environ, plus cool, vous est proposée le même jour, à la même heure. Déplacement vers le départ en voitures individuelles. (Rando dans la forêt de Selomont mais parcours différent chaque semaine) Le premier du mois, la sortie se fera hors forêt de Selomont, le rendez-vous est fixé à 13 h 30 Place Victor Zaffagni à Herserange avec déplacement vers le départ de la marche en co-voiturage.

Si la Place V.Zaffagni est occupée, le rendez-vous se fera sur le parking situé au bout de l'Avenue d'Huart derrière la nouvelle pharmacie.

MARCHE NORDIQUE

Les Mardis à 14 h 00 aux Etangs de Lamadelaine (G.D.Lux.)

Les Samedis à 9 h 20 Parking Ferme rouge à Rodange (G.D.Lux)

Pas de marche nordique les jours de grande marche soit les 18/01 – 22/02 – 21-03.

Contact ; P.GILLARDIN Tél. 06 83 99 40 39

LICENCES 2020 – CARTE EUROPEENNE D'ASSURANCE MALADIE

Toute personne participant aux marches d'H.N.P.A. (à l'exception des personnes qui « testent » H.N.P.A.) doit être en possession d'une licence FFRP. Le bulletin d'inscription ou de réinscription pour l'année 2020 vous a été adressé par mail. Il sera envoyé par courrier à ceux qui n'ont pas Internet. Si vous ne l'avez pas eu, réclamez le !

Lors des sorties à l'étranger, n'oubliez pas votre carte européenne d'assurance maladie.

DATES à RETENIR

- *05 Janvier : Marche et Galette des Rois à Moulaine.*
- *07 Février : Assemblée Générale 2020 à Herserange.*
- *15-16 Février : Week-end Raquettes au Mont-Ste Odile et Champ du feu.*
- *26 Avril : Notre marche internationale ULTREÏA 20 à Moulaine.*
- *03 Mai : Marche de Globe Voyages .*
- *23 au 30 Mai : Séjour en Haute-Corse.*
- *20 et 21 Juin : Week-end Bitche – Sarreguemines.*
- *04-05 Juillet : Week-end à Paris. si nombre de participants suffisant.*
- *05 au 12 Septembre : Séjour à Camaret-sur-Mer.*

Le Président et l'ensemble du Conseil d'Administration vous souhaitent un Joyeux Noël, de Bonnes Fêtes de fin d'année et une Bonne et heureuse Année 2020, qu'elle vous apporte ainsi qu'à vos familles : Joie, Bonheur et surtout une bonne Santé qui vous permette de faire de belles marches et découvertes avec H.N.P.A. dans l'Amitié, la Convivialité, sans aucun esprit de compétition. Prompt rétablissement à tous ceux qui ont actuellement des soucis de santé, qu'ils puissent bien vite nous rejoindre sur les sentiers. Amitiés à tous.