

- **Dimanche 15 avril** : Mittersheim (57)
- **Dimanche 22 avril** : «**Locale**» 20 à 30 KM
- **Dimanche 29 avril** : «**Locale**» 20 à 30 KM
- **Mardi 1er mai** : la traditionnelle Roll'verte (course rando sur la voie verte entre Remiremont et Cornimont)
- **Dimanche 13 mai** : Rando avec le club de Montigny
- **Dimanche 20 mai** : «**Locale**» 20 à 30 KM
- **Samedi 26 mai** : Saverne/Strasbourg
- **Dimanche 10 juin** : «**Locale**» 20 à 30 KM
- **Samedi 16 juin** : Déboulé de la Bergamote à Nancy + barbecue géant
- **Week-end 30 juin/1<sup>er</sup> juillet** : les 24 heures du Mans
- **Dimanche 1<sup>er</sup> juillet** : «**Locale**» 20 à 30 KM

Nous souhaitons vous proposer des randonnées autour du Der, à la forêt d'Orient, en Alsace, en Allemagne, au Luxembourg... Elles seront organisées sur la période de juillet et août. Le planning sera mis en place fin mai. (A commander : le beau temps pour l'été...)

**Petit rappel** : Les sorties « à la journée » sont destinées à tous les adhérents RSV qui prennent plaisir aux sorties du mercredi soir dans l'agglomération de Nancy.

Le groupe s'adaptera toujours à chacun de ses participants, ni la vitesse, ni la distance ne seront jamais rédhibitoires ; nous avons envie que chacun ait envie de revenir à la suivante.

Parallèlement à l'organisation des randonnées à la journée, nous prévoyons d'animer quelques **sorties locales** le dimanche après-midi (départ à 15h ou 16h et retour à 18h ou 19h) avec des lieux de rendez-vous à définir selon l'itinéraire.

Ces sorties s'adressent à tous, tant à celles et ceux qui n'ont pas l'occasion de rouler un dimanche complet (durée et/ou distance trop importantes) qu'à celles et ceux qui veulent s'entraîner pour les randonnées plus longues.

En plus de la balade, ces sorties peuvent aussi avoir comme objectif d'apprendre à gérer son effort. Apprendre à rouler en groupe ou mieux en peloton, cela s'apprend. Et c'est fort utile, quand le vent est contraire ou que le découragement consécutif à la fatigue naturelle de fin de rando pointe son nez...

Ce sera surtout l'occasion de découvrir qu'il existe d'autres pistes que Maron à proximité de Nancy et qu'un choix judicieux d'itinéraires permet de faire des balades variées : Aingeray/Liverdun -- Essey/Saulxures/Canal de jonction/Heillecourt - Gondreville/Toul/Foug - Malzéville/Champigneulles/Pompey.

**Le planning définitif intégrera vos idées et propositions suite au dépouillement de l'enquête RSV que vous remplirez, nous en sommes convaincus, avec sérieux et plaisir.**