

**Randonnée du mercredi 22 mars 2017
(matin , après midi , ou journée)**

Rendez-vous à RURANGE LES THIONVILLE à 8h45, sur le parking à gauche de la Mairie , regroupement par entente entre participants

Itinéraire projeté : Rurange les Thionville , Bousse , Ay sur Moselle , Trémery , Montrequienne (voir le plan du parcours sur le site de l'Arcal)

- Difficulté : randonnée de **13 km (matin) , 7 km (après midi)** , cumulé des dénivelés positifs : + 100 m
- Le rythme : moyenne de marche d'environ 5 km/h
- Equipement : chaussures de marche indispensables, bâtons de randonnée conseillés mais pas obligatoires , équipement contre la pluie, boisson et encas pour palier les petits creux éventuels.

- 12h15 déjeuner à « l'AUBERGE LORRAINE » à AY-SUR MOSELLE
Prix du menu 13,50 € (trois plats) hors boissons à régler sur place

Ce déjeuner pourra être partagé avec nos amis Arcaliens non marcheurs et les marcheurs de l'après midi (7 km)

Les inscriptions se feront chez Serge LORRAIN, tel 06 03 21 93 35 ou 03 82 56 61 87 ou serge.lorrain@hotmail.fr pour le dimanche 19 mars au plus tard