

Ça s'est passé en août

Dimanche 6: Sortie club



sous un beau soleil avec une température idéale

Mardi 15: Sortie club

Ce matin belle sortie en compagnie de stéphane, jean-michel, juan et yves.
Température agréable, petites accélérations de temps en temps bref nous nous régaloons.

A la sortie de BARBIZON, à la fin des pavés yves nous fait une démonstration de **saut de barrière en vélo**.
A quelques détails prêts il n'est pas loin de la perfection, il nous a fait une belle frayeur !!!

Dans la côte de Franchard on se fait gratter par un homme d'un âge avancé qui nous dit en passant : « *il va falloir penser à passer au vélo électrique* »

Retour par le pont de Valvins où l'on se sépare.



Jeudi 24: Sortie longue

Grande sortie du 24 août, beau temps nous étions 8 :



Maryvette, Jean-pierre Balochard, Jean-pierre Piacentino, Joël, Juan, Jean-Michel, Michel Jalanques, et Yves.

Maryvette et les 2 Jean-Pierre nous ont quitté à Misy-sur-Yonne, juste avant que le circuit se corse avec plusieurs côtes dont une de 5km.

Ravitaillement casse-croûte au Buffet de la Gare de Longueville.



Passage par Saint-Loup-de-Naud et son église romane du XI^{ème} siècle.

(à voir si vous passez par là).

Nous sommes arrivés à Héricy tous en bonne forme, j'ai raccompagné Michel, Juan, et Joël au Châtelet-en-Brie, soit 140 à 150 km avec 1010 m de dénivelé.

Yves .

Dimanche 26 : Sortie club

La sortie fut brève, partis à 7h30 sous un ciel clément. Arrivés à Héricy de nuit tellement le ciel était noir. Nous nous sommes réfugiés sous le hall de l'orangerie le temps que l'orage passe. Retour au Châtelet plus un poil de sec. 25 KM au compteur, trempés de la tête aux pieds. Une matinée à oublier. Ceux qui ne sont pas venus ont eu le nez fin. Bon dimanche.

Joël

Idem dans la côte de Champagne l'apocalypse!

Je suis rentré par Machault j'ai voulu prolonger jusqu'à Echouboulains vu que ça avait l'air de se dégager ..pas une bonne idée . Je rentre plus rien de sec comme tu dis joël à oublier ?

Bon dimanche à bientôt

JMichel

Bonne sortie de 2km ,pour aller discuter avec les copains à l'Oangerie pendant un épisode légèrement orageux . retour à la maison, j'ai rangé ma tenue parfaitement sèche je ne sais pas comment vous vous êtes débrouillé pour faire mouiller??
jean pierre

Jeudi 31: Sortie club



en passant par Chér

Infos

Pour la réussite de notre randonnée, nous aurons besoin de tout le monde, nous finirons le dimanche par un déjeuner commun.

Merci de nous faire part de votre participation.
Gérard

Dimanche 17 Septembre 2017

à FÉRICY



Randonnées du patrimoine

Salle des Fêtes de Féricy

Organisation : Amicale Cyclo Féricy - Héricy

marche

7 et 11 km

Inscriptions et départs de 8h à 10h
Licenciés : 3 € - Non licenciés : 5 € - (gratuit -18 ans)

cyclotourisme

30 - 55 - 77 - 100 km

Inscriptions et départs de 7h30 à 9h30
Licenciés : 4 € - Non licenciés : 6 € - (gratuit -18 ans)

Boissons et ravitaillement aux contrôles et à l'arrivée
Remise des coupes à 12h15



Renseignements ■ 01.64.23.84.81
<http://acfh.pogesperso-orange.fr>



Les participants doivent respecter le code de la route
Le port du casque est fortement recommandé

Inspiré par son voisin - Ne pas jeter sur la voie publique

L'assemblée générale du club est fixée au 17 novembre.

Un problème de salle nous a obligé à reporter notre soirée ainsi que l'assemblée générale de l' U S H au week-end des 2,3 et 4 Février 2018.

Pas de sortie en groupe au programme, mais ils se sont réunis à 11 pour établir le calendrier de fin d'année que vous déjà reçu et qui est joint en fin de gazette.

Gérard

Recette

Marie Madeleine étant en Bulgarie, j'en profite pour vous donner la recette d'un plat de saison.
Gérard

FILET MIGNON DE PORC AU CHORIZO ET POIVRONS ROUGES (pour 4)

1 beau filet mignon coupé en tranches épaisses. 2 oignons, 2 poivrons rouges , 200g de chorizo en tranches.

16 olives noires dénoyautées, oignon, thym, huile d'olive , fond de veau et eau .

Faire dorer le filet mignon, sel, poivre, réservez.

Dans une cocotte, faire chauffer un peu d'huile, faire dorer les oignons émincés, poivrons en lamelle, la moitié du chorizo, thym, bien mélanger. Ajouter le fond de veau , l'eau, et le filet mignon, couvrir et laisser cuire 20mn. Ajouter les olives, le reste du chorizo, bien mélanger à nouveau et faire réduire sans le couvercle de 5 à 10mn.

Servez avec des pâtes fraîches ou des pommes vapeur.



ACFH - FFR N°9670 - MARCHE du 01/09/2017 au 03/02/2018

DIMANCHE	JEUDI	RANDONNEE	LIEU DE RENDEZ VOUS/COMMENTAIRES
Du 01/09/17	au 08/09/17	BULGARIE	LAGUNA BEACH sur la MER NOIRE
Samedi 9 sept		FORUM des ASSOCIATIONS	VULAINES/S et HERICY
	14/09/2017	Préparation rando du Patrimoine	RdV 14h00 Salle des fêtes Féricy
17/09/2017		Randonnée du Patrimoine	Salle des Fêtes de Féricy
24/09/2017		N°8 AF Rocher du Long boyau-Mt Aigu	Carrefour du Coq-près de la maison forestière
	28/09/2017	Circuit d'Echou/ nouveau	Départ devant la ferme de la recette(Echou)
01/10/2017		Platrières des Béorlots/Mare des Couleuvreux	Carrefour des Grands Feuillards
	05/10/2017	N°19TG SYL "les Venelles de Veneux"	Parking des Associations , rue du Port , Veneux les Sablons
	12/10/2017	EGREVILLE/Musée BOURDELLE	Journée - Parking place de l'Eglise
22/10/2017		MORET "SISLEY" Bord du LOING	Parking du Champ de Mars
	26/10/2017	Bois Rond/Tour de la Vierge/Allée des Fusillés	Parking du Bois Rond
	02/11/2017	N°1 AF Mont Ussy	Parking maison forestières des 8 routes
05/11/2017		N°15 AF Samoï/Ecouettes/Rocher Cassepot/Tour Denecourt	Parking Maison forestières de Samoï
	16/11/2017	N°12/02 AF Plateau Mt de Faÿ/Rocher Canon	Carrefour des Longues Vallées sur la D142E
Vend 17/11/17		assemblée générale ACFH	salle des fêtes de Féricy 20H
	23/11/2017	St Sauveur sur Ecoles	Parking face à l'école de St Sauveur/Ecole
26/11/2017		"La PETITE SEINE" BALLOY	Parking Randonneurs à 100m de l'Eglise
03/12/2017		N°7 ONF Circuit des Points de Vues	Parking de la Gare de Fontainebleau
	07/12/2017	N°26 CG "les Chemins Tranquilles	Parking d'Achères sur la D301
	14/12/2017	Chartrettes / Livry	Journée - Parking vers l'Eglise de Chartrettes
17/12/2017		N°16 AF "Sentier des Belvédères/ les 3 pignons	Parking / Canches aux Merciers
	21/12/2017	PR1 TG env Paris "Gorges d'Apremont"	Parking Bas Bréau
07/01/2018		Fresques de Montereau	Parking route de Provins/devant le bar de la baignade
	11/01/2018	"les sables du Cul de Chien"	Parking au Nord de Noisy sur Ecole
	18/01/2018	" Larchant, visites de 1 ou 2 abris grottes avec gravures"	Journée (Détails à venir)
21/01/2018		N°4 TG env Paris"le Lunain Historique"	Parking près de l'Eglise de Paley
	25/01/2018	N°17 AF Rocher des Princes/Malmontagne/Haut Mont	Parking Rocher des Princes sur CD148
vendr 2/2/18		assemblée générale USH	ORANGERIE d'HERICY
Sam 3/2/18		SOIREE ACFH	ORANGERIE d'HERICY
Les Dimanches , départ 9h00 des lieux de rendez vous, 8h30 gare d'Héricy			Avant chaque sortie , nous donnerons des précisions sur la rando , sur le rendez vous , par internet Si vous n'avez pas internet , faites le savoir
Les Jeudis , départ 13.30 des lieux de rendez vous , 13h00 à la gare d'Héricy			
Rando de Journée , RdV à 9h00 à la gare d'Héricy et 9h30 sur le lieu de départ			Responsable: michel dallaine 21 rue Albert Berthier77850HERICY/0164238710/0603032456 "michel-dallaine@hotmail.fr"

Septembre

Tous les dimanches	Héricy	Orangerie	Sortie club	8h00	
Tous les jeudis	Héricy	Rue aux vaches	Sortie club	8h00	
Dimanche 3	Moisenay	complexe sportif		7h30/8h00	60/92/115
Dimanche 3	Saintry	Salle Jean-B Corot		7h30/8h00	30/50/85/105
Dimanche 17	Randonnée de Féricy		besoin de tous	7h00 à 14h00	

Octobre

Tous les dimanches	Héricy	Orangerie	Sortie club	8h30	
Tous les jeudis	Héricy	Rue aux vaches	Sortie club	14h00	
Samedi 8	Cosnes-Sur-Loire	Parc Sports Raphaël Giroux	contacter Jean-Pierre	8h00	
Dimanche 9	Cosnes-Sur-Loire	Parc Sports Raphaël Giroux	contacter Jean-Pierre	8h00	52/80/103

Novembre

Tous les dimanches	Héricy	Orangerie	Sortie club	9h00	
Tous les jeudis	Héricy	Rue aux vaches	Sortie club	13h30	

Décembre

Tous les dimanches	Héricy	Orangerie	Sortie club	9h00	
Tous les jeudis	Héricy	Rue aux vaches	Sortie club	13h30	