

## Programme des sorties de Marche Nordique du 1er trimestre 2019 ( mise à jour du 08/03/2019)

En fonction des participants présents le Lundi, nous pourrons faire 2 parcours différents (Débutants 6 -7 km/100-150m et Agueris 8-9km/200-250m)

En fonction des participants présents le Samedi, nous pourrons faire 2 parcours différents (Débutants 8-9 km/150-200m et Agueris 12 km/250-300m)

\* Le 3eme samedi du mois est organisé une sortie inter-club sur des parcours plus exigeants suivi d'un pique-nique à la fin de la séance

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseaie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Lundi 07/01	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel	8H20	9H Parking Ecole J.H Fabre Le luc - Saumane	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 12/01	Mormoiron - Le Limon	Serge - Michel	8H20	9H Parking Route de Saint Pierre - Mormoiron	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Lundi 14/01	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 19/01	Beaumes Brignoles - Eygalieres 2 parcours au programme	Serge - Michel	7H30	8H Parking Intermarché - Isle sur Sorgue	9-15 km 250 - 370 m	Inter-club
Lundi 21/01	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 26/01	Entraigues	Serge - Michel	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 28/01	Saumane - Château	Serge - Michel	8H20	9H Saumane - Parking du Château	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Samedi 02/02	Caromb - Le Paty	Serge - Michel	8H20	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 04/02	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel	8H20	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 09/02	Le Beaucet - St Didier	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 11/02	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 16/02	Endurance Orgon	Alain Serge - Michel	7H45	8H15 Parking Intermarché - L'Isle / Sorgue	15.5 km 400 m	Inter-club
Lundi 18/02	Saumane - Château	Serge - Michel	8H20	9H Saumane - Parking du Château	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Samedi 23/02	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Lundi 25/02	Mormoiron - Le Limon	Serge - Michel	8H20	9H Parking Route de Saint Pierre - Mormoiron	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 02/03	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Lundi 04/03	Entraigues	Serge - Michel	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Samedi 09/03	Piolenc - Le Paty	Patrick - Michel	8H15	8H15 Parking de la Roseraie Carpentras	15 km 300 m	Inter-club
Lundi 11/03	Saumane - Château	Serge - Michel	8H20	9H Saumane - Parking du Château	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Samedi 16/03	Mormoiron les Salettes	Serge - Michel	8H20	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 18/03	Le Beucet - Barbarenque	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beucet	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 23/03	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel	8H20	9H Parking Ecole J.H Fabre Le luc - Saumane	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Lundi 25/03	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 30/03	<b>Journée départementale de la marche nordique</b>	Serge - Michel	8H00	8H30 Salle des Fêtes de Piolenc	8 et 12 km	2 niveaux possibles

Les éléments de ce programme pourront être modifiés en fonction des conditions météo et/ou d'autres impératifs techniques

Coordonnées des animateurs de Marche Nordique : Serge BISCEGLIE : 07 81 82 22 78 - Michel MAS : 06 16 33 63 03