

Programme des sorties de Marche Nordique du 2eme trimestre 2019 (mise à jour 1 du 14/04/2019)

En fonction des participants présents le Lundi, nous pourrons faire 2 parcours différents (Tonique 6/8 km - 150/250m et Aguerris 9-10 km -250/350m)

Le Samedi, le rythme du parcours est plus soutenu (Aguerris 9-10 km/250-300m)

* Un samedi/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	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Lundi 01/04	Mormoiron - Le Limon	Serge - Michel	8H30	9H Parking Route de Saint Pierre - Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 06/04	Pernes	Serge - Michel	8H30	9H PK Ch. Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 08/04	Le Beaucet - Barbarenque	Serge - Michel	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 13/04	Beaume Brignoles - Eygalieres 2 parcours possibles	Serge	7H30	8H Parking Intermarché - Isle sur Sorgue	9 - 15 km 250 - 370 m	Inter-club*
Lundi 15/04	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 20/04	Pas de Sortie - week-end de Pâques					
Lundi 22/04	Pas de Sortie - week-end de Pâques					
Samedi 27/04	Caromb - Le Paty	Serge - Michel	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 29/04	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel	8H30	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 04/05	Saumane - Château	Serge - Michel	8H30	9H Saumane - Parking du Château	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 06/05	Entraigues	Serge - Michel	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 11/05	Caromb - Le Paty	Serge - Michel	8H00	8H30 Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	16 km - 480 m	Inter-club*
Lundi 13/05	Pernes	Serge - Michel	8H30	9H PK Ch. Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 18/05	Mormoiron - Le Limon	Serge - Michel	8H30	9H Parking Route de Saint Pierre - Mormoiron	9/10 km -250/350 m	Aguerris

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Lundi 20/05	Le Beaucet - St Didier	Serge - Michel	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 25/05	Le Beaucet - Barbarenque	Serge - Michel	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 27/05	Saumane - Château	Serge - Michel	8H30	9H Saumane - Parking du Château	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 01/06	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 03/06	Caromb - Le Paty	Serge - Michel	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 08/06	Montée du Ventoux + restau au chalet Reynard	Serge	7H30	8H Parking de Ste Colombe retour du Chalet Reynard en voiture	10 km - 1450+m 5 km - 450-m	Inter-club*
Lundi 10/06	Lundi de Pentecôte Mormoiron - Le Limon	Serge - Michel	8H30	9H Parking Route de Saint Pierre - Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 15/06	Le Beaucet - Barbarenque + Pique-nique chez Anne-Marie	Serge - Michel	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 17/06	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel	8H30	9H Parking Ecole J.H Fabre Le luc - Saumane	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 22/06	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel	8H30	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 22/06	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Samedi 29/06	Entraigues	Serge - Michel	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	9/10 km -250/350 m	Aguerris

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