

Programme des sorties de Marche Nordique du 4ème trimestre 2017

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

En fonction des participants présents le Samedi, nous pourrons faire 2 parcours différents (Débutants 6 km/100-150m et Aguerri 12-14km/250-300m)

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseaie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Samedi 09/09	Forum des associations	Jean Gabriel Serge - Michel	-	De 11H à 18H30 Allées Jean Jaurès-Carpentras	Forum	Forum
Lundi 11/09	Canal Carpentras roseaie	Jean Gabriel Serge - Michel	9H	9H Parking de la Roseaie Carpentras	7-8 km 70 - 80 m	Tonique
Samedi 16/09	Mormoiron - Les Salettes	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	12 km 300 m	Endurance
Lundi 18/09	Pernes	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 23/09	Mormoiron - Semaine Départementale	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9 H Mormoiron Les salettes 2 parcours (Initiation et Endurance)	7-8 km-200m 12 km-300 m	2 niveaux
Lundi 25/09	Le Beaucet	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 30/09	Martigues - Parcours cote bleue	Serge - Michel	7H30	9H Plage de Sainte-Croix, 13500 Martigues	16 - 17 km 200 m	Inter-club
Lundi 02/10	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 07/10	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	12 km 300 m	Endurance
Lundi 09/10	St Didier	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste Saint Didier	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 14/10	Le Beaucet	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6 km-150m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 16/10	Saumane	Serge - Michel	8H20	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	6 km-150m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 21/10	Le circuit des lavandes sur le Plateau d'Albion	Serge - Michel	8H	9H Hippodrome de Sault Rte de St Trinit - Sault	14-15 km 200 m	Inter-club
Lundi 23/10	Caromb - Le Paty	Michel	8H20	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6 km-150m 9 km-250 m	1 niveau au choix
Samedi 28/10	St Didier	Serge	8H20	9H Parking de la poste Saint Didier	6 km-150m 12 km-300 m	1 niveau au choix

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Lundi 30/10	Le barroux	Serge - Michel	8H20	9H Parking cimetiére - Le Barroux	6 km-150m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 04/11	Saumane	Serge - Michel	8H20	Saumane - Parking du Château	6 km-150m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 06/11	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel	8H20	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	6 km-150m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 11/11	Le Paty	Serge - Michel	8H20	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6 km-150m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 13/11	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6 km-150m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 18/11	Gigondas	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste - Gigondas	14-15 km 500 m	Inter-club
Lundi 20/11	Le Beaucet	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6 km-150m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 25/11	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel	8H20	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	6 km-150m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 27/11	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	6 km-150m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 02/12	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6 km-150m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 04/12	St Didier	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste Saint Didier	6 km-150m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 09/12	Le Beaucet	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6 km-150m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 11/12	Saumane	Serge - Michel	8H20	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	6 km-150m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 16/12	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	15-16 km 350 m	Inter-club
Lundi 18/12	Caromb - Le Paty	Serge - Michel	8H20	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6 km-150m 9 km-250 m	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

Jean-Gabriel HUBERT : 09 51 96 15 22

Michel MAS : 06 16 33 63 03