

## Programme des sorties de Marche Nordique du 4ème trimestre 2017

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	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 roseraie	Jean Gabriel Serge - Michel	9H	9H Parking de la Roseraie 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	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 30/09	Martigues - Parcours cote bleue	Jean Gabriel Serge - Michel	7H30	9H Plage de Sainte-Croix, 13500 Martigues	16 - 17 km 200 m	Inter-club
Lundi 02/10	Bedoin - Ste Colombe	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 07/10	Pernes	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	12 km 300 m	Endurance*
Lundi 09/10	St Didier	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste Saint Didier	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 14/10	Le Beaucet	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	12 km 300 m	Endurance*
Lundi 16/10	Saumane	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 21/10	Le circuit des lavandes sur le Plateau d'Albion	Jean Gabriel 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	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 28/10	St Didier	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste Saint Didier	12 km 300 m	Endurance*
Lundi 30/10	Le barroux sur inscription	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking cimetièrre - Le Barroux	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 04/11	Saumane sur inscription	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	Saumane - Parking du Château	14-16 km 300-500 m	Endurance

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Lundi 06/11	Mormoiron - Les Salettes	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 11/11	Le Paty	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	14-16 km 300-500 m	Endurance
Lundi 13/11	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 18/11	Gigondas	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste - Gigondas	14-15 km 500 m	Inter-club
Lundi 20/11	Le Beaucet	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 25/11	Mormoiron - Les Salettes	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	14-16 km 300-500 m	Endurance
Lundi 27/11	Bedoin - Ste Colombe	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 02/12	Pernes	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	14-16 km 300-500 m	Endurance
Lundi 04/12	St Didier	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste Saint Didier	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 09/12	Le Beaucet	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	14-16 km 300-500 m	Endurance
Lundi 11/12	Saumane	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	7-8 km 200-250 m	Tonique
Samedi 16/12	Bedoin - Ste Colombe	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	15-16 km 350 m	Inter-club
Lundi 18/12	Caromb - Le Paty	Jean Gabriel Serge - Michel	8H20	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	7-8 km 200-250 m	Tonique

\*Jusqu'au 28 /10 les sorties endurance du samedi seront moins soutenues (12 km en moyenne seulement) pour permettre une remise en jambes progressive pour les habitués et une période d'adaptation pour les nouveaux venus.

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