

## Programme des sorties de Marche Nordique du 4ème trimestre 2018 ( mise à jour du 12/11/2018)

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
Samedi 08/09	Forum des associations	Michel	-	De 11H à 18H30 Allées Jean Jaurès-Carpentras	Forum	Forum
Lundi 10/09	Canal Carpentras roseraie	Michel	9H	9H Parking de la Roseraie Carpentras	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 15/09	Dentelles - Gigondas	Michel	8H00	8H30 Parking de la poste - Gigondas	14-16 km 350 - 500 m	Inter-club
Lundi 17/09	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 22/09	Mormoiron Les Salettes Semaine Vauclusienne de la randonnée	Serge - Michel	8H20	9 H Mormoiron Les salettes 2 parcours (Initiation et Endurance)	6 km-150 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 24/09	Le Beaucet	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 29/09	Entraigues	Serge - Michel	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 01/10	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 06/10	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 08/10	St Didier	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste Saint Didier	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 13/10	Le Beaucet	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 15/10	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel	8H20	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 20/10	Invitation ARPO orange	Serge - Michel Patrick - Marie	8H20	9H Lieu de départ communiqué ultérieurement	14-16 km 350 - 500 m	Inter-club
Lundi 22/10	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 27/10	St Didier	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste Saint Didier	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Lundi 29/10	Le barroux	Serge - Michel	8H20	9H Parking cimetiére - Le Barroux	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 03/11	Saumane - Château	Serge - Michel	8H20	9H Saumane - Parking du Château	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 05/11	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel	8H20	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 10/11	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 12/11	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel	8H20	9H Parking de Sainte Colombe	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 17/11	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel	8H20	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 19/11	Le Beaucet	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 24/11	Invitation autre club	Serge - Michel Alain - Muriel	8H	8H45 Forêt Cèdres - Cabrières d'Avignon	15 km - 450 m 9 km - 250 m	Inter-club
Lundi 26/11	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 01/12	Entraigues	Serge - Michel	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 03/12	St Didier	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la poste Saint Didier	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 08/12	Le Beaucet	Serge - Michel	8H20	9H Parking de la Mairie du Beaucet	9 km-200 m 12 km-300 m	2 niveaux possibles
Lundi 10/12	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel	8H20	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 15/12	Beaumes Brignoles - Eygalieres	Serge - Michel	7H30	8H Parking Intermarché - Isle sur Sorgue	14-16 km 350 - 500 m	Inter-club
Lundi 17/12	Caromb - Le Paty	Serge - Michel	8H20	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6 km-150 m 9 km-250 m	2 niveaux possibles
Samedi 22/12	Pernes	Serge - Michel	8H20	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	9 km-200 m 12 km-300 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 - Michel MAS : 06 16 33 63 03