

Programme des sorties de Marche Nordique du 1er trimestre 2020 (mise à jour 6 du 11/03/2020)

En fonction des participants présents le Lundi et le Samedi nous pourrons faire 2 parcours différents (Découverte : 7/9 km - 150/250m et Tonique : 9/10 km -250/350m)

Le parcours Découverte permet l'apprentissage des techniques et l'acquisition de l'endurance nécessaire pour accéder au parcours Tonique au bout de quelques séances...

Le parcours Tonique se fait sur une allure plus rapide les deux niveaux devant arriver, à peu près, en même temps

Nouveau - Le jeudi soir après le travail, pour l'exercice (6-8 km - sur un parcours plat - lampe frontale en heure d'hiver...)

* Un samedi / mois est organisé une sortie Endurance Inter-club, avec des participants d'autres clubs, 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	Découverte	Tonique
Lundi 06/01	Entraigues	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 09/01	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking Intermarché Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 11/01	Pernes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 13/01	Le Beaucet - Barbarenque	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 16/01	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 18/01	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Lac des Salettes - Mormoiron	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 20/01	Bedoin - Ste Colombe	Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 23/01	Canal Carpentras coté Intermarché	Michel Bernard		18H30 Parking Intermarché Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 25/01	Gigondas - 2 Parcours	Michel Bernard	8H30	9H Gigondas - Parking de la poste	9/10 km -250/350m	Inter-club* 14km - 350/500 m
Lundi 27/01	Caromb - Le Paty	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 30/01	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 01/02	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 03/02	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 06/02	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking Intermarché Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 08/02	Mormoiron - Le Limon	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Rte de St Pierre - Mormoiron	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Découverte	Tonique
Lundi 10/02	Le Beaucet - On the rocks	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 13/02	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 15/02	Saumane - Château	Serge - Michel Bernard		9H Saumane - Parking du Château	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 17/02	Entraigues	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 20/02	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking Intermarché Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 22/02	Luberon sud au départ de Cheval Blanc	Serge - Michel Bernard	8H00	8H45 Cheval blanc (reste à préciser par mail)	9/10 km -250/350m	Inter-club*14/16km 350/500 m
Lundi 24/02	Pernes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 27/02	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 29/02	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Lac des Salettes - Mormoiron	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 02/03	Le Beaucet - Barbarenque	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 05/03	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking Intermarché Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 07/03	Entraigues	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 09/03	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 12/03	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 14/03	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 16/03	Caromb - Le Paty	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 19/03	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking Intermarché Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 21/03	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	9/10 km -250/350m	Inter-club*14/16km 350/500 m
Lundi 23/03	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseaie	Heure et Lieu de regroupement	Découverte	Tonique
Jeudi 26/03	Canal Carpentras coté roseaie	Serge - Michel Bernard		18H30 Parking de la Roseaie Carpentras	6/8 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 28/03	Mormoiron - Le Limon	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Rte de St Pierre - Mormoiron	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 30/03	Le Beucet - On the rocks	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beucet	7/9 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m

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

Animateurs de Marche Nordique : Serge BISCEGLIE : 07 81 82 22 78 - Michel MAS : 06 16 33 63 03 - Bernard NEBBIAJ : 06 83 08 15 43