

Programme des sorties de Marche Nordique du 4ème trimestre 2019 (mise à jour 4 du 23/08/2019)

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)

Nouveau - Le jeudi soir après le travail, pour l'exercice (6-7 km - sur un parcours plat - lampe frontale en heure d'hiver...)

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
Samedi 07/09	Forum des associations	Serge - Michel Bernard	-	De 11H à 18H30 Allées Jean Jaurès-Carpentras	Forum	Forum
Lundi 09/09	Canal Carpentras roseraie reprise des activités	Michel	9H	9H Parking de la Roseraie Carpentras	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 12/09	Carpentras - Canal	Michel	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 14/09	Entraigues	Serge - Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 16/09	Pernes Semaine Vauclusienne de la Randonnée	Serge - Michel Bernard	8H30	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 19/09	Carpentras - Hippodrome	Serge	18H30	18H30 Hippodrome de Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 21/09	Mormoiron - Les Salettes Semaine Vauclusienne de la randonnée	Michel - Bernard	8H30	9H Parking Lac des Salettes - Mormoiron	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 23/09	Le Beaucet	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 26/09	Carpentras - Canal	Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 28/09	Ventoux Perrache	Serge - Michel	8H30	9 H Les Melettes	14-16 km 350 - 500 m	Inter-club*
Lundi 30/09	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 03/10	Carpentras - Hippodrome	Michel	18H30	18H30 Hippodrome de Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 05/10	Caromb - Le Paty	Serge - Bernard	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 07/10	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 10/10	Carpentras - Canal	Serge	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Samedi 12/10	Le Beaucet - Barbarenque	Michel - Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 14/10	Saumane - Ecole J.H Fabre	Michel - Bernard	8H30	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 17/10	Carpentras - Hippodrome	Michel	18H30	18H30 Hippodrome de Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 19/10	St Didier	Serge - Michel	8H30	9H Parking de la poste Saint Didier	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 21/10	Pernes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 24/10	Carpentras - Canal	Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 26/10	A définir	Michel - Bernard			14-16 km 350 - 500 m	Inter-club*
Lundi 28/10	Velleron (Heure d'hiver)	Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 31/10	Carpentras - Hippodrome	Bernard	18H30	18H30 Hippodrome de Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 02/11	Pas de Sortie - week-end de Toussaint					
Lundi 04/11	Mormoiron - Le Limon	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Rte de St Pierre - Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 07/11	Carpentras - Canal	Serge	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 09/11	Caromb - Le Paty	Serge - Michel	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 11/11	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 14/11	Carpentras - Hippodrome	Michel	18H30	18H30 Hippodrome de Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 16/11	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Bernard	8H30	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 18/11	Le Beaucet - Barbarenque	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 21/11	Carpentras - Canal	Serge	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris

Date	Point de départ de la marche	Animateur	Roseraie	Heure et Lieu de regroupement	Distance Dénivelé	Niveau
Samedi 23/10	A définir	Michel - Bernard			14-16 km 350 - 500 m	Inter-club*
Lundi 25/11	Pernes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 28/11	Carpentras - Hippodrome	Bernard	18H30	18H30 Hippodrome de Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 30/11	Entraigues	Serge - Michel	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 02/12	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 05/12	Carpentras - Canal	Michel	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 07/12	Le Beaucet	Serge - Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 09/12	Saumane - Ecole J.H Fabre	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 12/12	Carpentras - Hippodrome	Serge	18H30	18H30 Hippodrome de Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 14/12	Pernes	Michel - Bernard	8H30	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	9/10 km -250/350 m	Aguerris
Lundi 16/12	Caromb - Le Paty	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6/8 km - 150/250 m	Tonique
Jeudi 19/12	Carpentras - Canal	Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	Aguerris
Samedi 21/12	A définir	Serge - Michel			14-16 km 350 - 500 m	Inter-club*

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