

Programme des sorties de Marche Nordique du 4ème trimestre 2019 (mise à jour 7 du 16/10/2019)

En fonction des participants présents le Lundi et le Samedi nous pourrons faire 2 parcours différents (Découverte : 6/8 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	Roseaie	Heure et Lieu de regroupement	Découverte	Tonique
Samedi 07/09	Forum des associations	Serge - Michel Bernard	-	De 11H à 18H30 Allées Jean Jaurès- Carpentras	Forum	Forum
Lundi 09/09	Canal Carpentras roseaie reprise des activités	Serge - Michel Bernard	9H	9H Parking de la Roseaie Carpentras	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 12/09	Canal Carpentras coté roseaie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseaie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 14/09	Entraigues	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
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	9/10 km -250/350m
Jeudi 19/09	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Hippodrome de Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 21/09	Mormoiron - Les Salettes Semaine Vauclusienne de la randonnée	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Lac des Salettes - Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 23/09	Le Beaucet	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 26/09	Canal Carpentras coté roseaie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseaie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 28/09	Ventoux Perrache	Serge - Michel Bernard	8H30	9 H Les Melettes	9/10 km -250/350m	Inter-club* 14km - 350/500 m
Lundi 30/09	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 03/10	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 05/10	Caromb - Le Paty	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 07/10	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 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
Jeudi 10/10	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 12/10	Le Beaucet - Barbarenque	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 14/10	Saumane - Ecole J.H Fabre	Michel	8H30	9H Parking Ecole primaire J.H Fabre Le luc - Saumane	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 17/10	Canal Carpentras coté Intermarché	Michel	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Vendredi 18/10	Reportée pour cause de météo Ascension du Ventoux	Michel	7H30	8H Parking de Sainte Colombe	+10 km / - 5km +1440 m / - 480m	
Samedi 19/10	St Didier	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
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	9/10 km -250/350m
Jeudi 24/10	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 26/10	A définir	Michel Bernard			9/10 km -250/350m	Inter-club*14/16km 350/500 m
Lundi 28/10	Velleron (Heure d'hiver)	Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 31/10	Canal Carpentras coté Intermarché	Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
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	9/10 km -250/350m
Jeudi 07/11	Canal Carpentras coté roseraie	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 09/11	Caromb - Le Paty	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking bas du lac du Paty D13 - Caromb	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 11/11	Bedoin - Ste Colombe	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de Sainte Colombe	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 14/11	Canal Carpentras coté Intermarché	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 16/11	Mormoiron - Les Salettes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Lac des Salettes Mormoiron	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 18/11	Le Beaucet - Barbarenque	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 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
Jeudi 21/11	Carpentras - Canal	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 23/10	A définir	Serge - Michel Bernard			9/10 km -250/350m	Inter-club*14/16km 350/500 m
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	9/10 km -250/350m
Jeudi 28/11	Carpentras - Hippodrome	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 30/11	Entraigues	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking Carrefour Entraigues	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Lundi 02/12	Velleron	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking pont des Arrayes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
Jeudi 05/12	Carpentras - Canal	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 07/12	Le Beaucet	Serge - Michel Bernard	8H30	9H Parking de la Mairie du Beaucet	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
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	9/10 km -250/350m
Jeudi 12/12	Carpentras - Hippodrome	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking Intermarché Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 14/12	Pernes	Serge - Michel Bernard	8H30	9H PK Ch. du Val de Guilhaud rte du motocross - Pernes	6/8 km - 150/250 m	9/10 km -250/350m
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	9/10 km -250/350m
Jeudi 19/12	Carpentras - Canal	Serge - Michel Bernard	18H30	18H30 Parking de la Roseraie Carpentras	6 km - 30 m	8 km - 40 m
Samedi 21/12	A définir	Serge - Michel Bernard			9/10 km -250/350m	Inter-club*14/16km 350/500 m

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