



LIEUX ET HEURE DE DEPART de la RANDONNÉE ou de la MARCHE NORDIQUE

POUR LA MARCHE NORDIQUE :

Les participants rejoindront directement Le lieu de départ de la MARCHE NORDIQUE (**9H précises**)

POUR LES RANDONNÉES

Les participants rejoindront directement Le lieu de départ de la RANDO (**9H ou 14H précises**)

Si un regroupement (co-voiturage ou convoi) est prévu, il est précisé dans le tableau ci-dessous

**OCTOBRE
2019**

DATE	Intitulé de la marche nordique ou de la randonnée	Lg (Km)	Lieu et heure de départ de la rando ou de la Nordic	Regroupement éventuel pour Co-voiturage ou convoi	Encadrants
MERCREDI 2	« AUTOUR DES FARILLATS » Cardio-training ou randonnée	13 ou 10,4	Salle des fêtes LA CHAPELAUDE		Staff Nordic
JEUDI 3	« LE RUISSEAU DE PLANCHE PAGE »	12	Place de l'église LEPAUD	Parking de la boulangerie QUINSSAINES 13h30	Roger
LUNDI 7	« LES MOUTONS DE BRAMEFAIM » Nordiques	9,4 ou 11,5	Place St JEAN COURSAGES		Staff Nordic
MARDI 8	RANDO / RAID « Aux sources du CHER » Jour 1				
MERCREDI 9 Au choix	« LE BOIS DU SOU » Cardio-training ou randonnée	10,6 ou 12,5	Pont de la 4 voies LAMAIDS		Staff Nordic
	RANDO / RAID « Aux sources du CHER » Jour 2				
JEUDI 10	PAS DE RANDONNÉE « CLASSIQUE CE JOUR »				
	RANDO / RAID « Aux sources du CHER » Jour 3				
	RANDO-RESTO DES SOURCES DU CHER à MERINCHAL				
LUNDI 14 Au choix	« LES EOLIENNES » Nordiques	11,6 ou 14,7	Parking du stade QUINSSAINES		Staff Nordic
MERCREDI 16	« LES PEUX DE SAINT MARTINIEN » Cardio-training ou randonnée	10,2 ou 13,45	Plan d'eau Saint MARTINIEN		Staff Nordic
JEUDI 17	« LE BOIS DE LASSOUX » Randonnée	11	Parking du BOIS de LASSOUS		Ginette
LUNDI 21	« L' ETANG DE SAULT EN NORDIQUE » Nordique		Plage de L' ETANG de SAULT		EN AUTONOMIE (VACANCES)
MERCREDI 23	« AUTOUR DES RIVAUX » Cardio-Training ou Randonnée	10 ou 13	Plage St JEAN COURSAGES		EN AUTONOMIE (VACANCES)
JEUDI 24	« LE PONT DE BOIS » Randonnée	14	Parking du stade HURIEL		EN AUTONOMIE (VACANCES)
LUNDI 28	« L' ETANG DE SAULT EN NORDIQUE » Nordique		Plage de L' ETANG de SAULT		EN AUTONOMIE (VACANCES)
MERCREDI 30	« AUTOUR DES RIVAUX » Cardio-Training ou Randonnée	10 ou 13	Plage St JEAN COURSAGES		EN AUTONOMIE (VACANCES)
JEUDI 31	« AUTOUR DES FARILLATS » Randonnée	13	Parking de la salle des fêtes LA CHAPELAUDE		EN AUTONOMIE (VACANCES)

Kilométrage donné à titre indicatif, n'engageant en rien les organisateursEn cas de nécessité, les organisateurs peuvent supprimer ou modifier la sortie (surveillez vos SMS)