



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

POUR LA MARCHE NORDIQUE :

Les participants rejoindront directement Le lieu de départ de la MARCHE NORDIQUE

(9H précises)(8h30 en période de canicule)

POUR LES RANDONNEES

Les participants rejoindront directement Le lieu de départ de la RANDO **(8h30, 9H ou 13h30 précises)**

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

SEPTEMBRE

2019

DATE	Intitulé de la marche nordique ou de la randonnée	Lg (Km)	Lieux et heure de départ de la rando ou de la Nordic	Regroupement éventuel pour Co-voiturage ou convoi	Encadrants
LUNDI 2	« La CROIX des OYARDOUX »	11,6 ou 14,2	Place de l'église – PREMILHAT – 9h		Staff Nordic
MERCREDI 4	« La BARTILLATE »	10 ou 12,1	Place du Prénat – Les BOUEIX – 9h		Staff Nordic
JEUDI 5	« Le RUISSEAU de PLANCHE-PAGE »	12	Place de l'église - LEPAUD	Parking boulangerie QUINSSAINES - 13h30	Roger
LUNDI 9 Au choix	« Le CANAL »	11,5 ou 15	chemin de l'écluse St VICTOR – 9h		Staff Nordic
	Apprentissage, remise à niveau technique et étirements				
MERCREDI 11	« La CATHERINE »	12 ou 13,6	Parking de LA PERELLE – 9h		Staff Nordic
JEUDI 12	« CHAMBERAT - PALLIERES »	12,4	Place de l'église - CHAMBERAT	Parking du stade d' HURIEL 13h30	Pierre
LUNDI 16 Au choix	« La CROIX des MOLLES »	11 ou 13,4	Parking du stade – QUINSSAINES – 9h		Staff Nordic
	RANDOS « Pique-nique partagé » de lancement de saison : « VESDUN »				
MERCREDI 18	« Les CHEMINS de la COMMANDERIE »	10 ou 13	Place de l'église – LAMAIDS – 9h		Staff Nordic
JEUDI 19	« Le CHATEAU de la CRÊTE »	12	Place de l'église	Parking Salle des fêtes La CHAPELAUDE – 13h30	Christine
LUNDI 23	« Autour de RICROS »	10,7 ou 12,5	Parking de LA PERELLE – 9h		Staff Nordic
MERCREDI 25	« Les JARROTS »	10,3 ou 11,8	Place du Prénat – Les BOUEIX – 9h		Staff Nordic
JEUDI 26	<u>JOURNEE OMS</u>				
DIMANCHE 29	<u>LA RANDONNEE GOURMANDE DES TRAINÉ-BOUCHURES</u>				
LUNDI 30	« L' ETANG de SAULT en NORDIC »	10,8 ou 12,8	Plage de l'étang de Sault – 9h		Staff Nordic

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)