



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)**

POUR LES RANDONNEES

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

NOVEMBRE
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 4 Au choix	« LE CLOS DE TRELOUX » Nordiques	10,6 ou 12,2	Parking de LA PERELLE		Staff Nordic
	GRANDE ET PETITE RANDO- RESTO : LA RANDO DE LA BRANDADE (21 ou 13,5 km) Départ de CHAMBLET – Restaurant : « Chez MARIA » St ANGEL				
MERCREDI 6	« LE BOIS DE CHABANUSSE » Cardio-training ou randonnée	10,2 ou 11,8			Staff Nordic
JEUDI 7	« LE CIRCUIT DES MOULINS » Randonnée	12,8	Place de l'église GOUZON	Parking de la boulangerie QUINSSAINES 13h30	Roger
LUNDI 11	JOUR FERIE				
MERCREDI 13	« AUTOUR DES RIVAUX » Cardio-training ou randonnée	10 ou 13	Place St Jean COURSAGES		Staff Nordic
JEUDI 14	« LES ETANGS DE TREIGNAT » Randonnée	12	Camping HERCULAT	Parking du stade HURIEL 13h30	Catherine (Roger)
LUNDI 18	« LE PONT DE BOIS » Nordiques	11,7 ou 14	Parking du stade HURIEL		Staff Nordic
MERCREDI 20	« LA BARTILLATE » Cardio-training ou randonnée	10 ou 12,1	Place du village LES BOUEIX		Staff Nordic
JEUDI 21	LE BEAUJOLAIS NOUVEAU ARRIVE DANS LA GRANGE (rando autour des Boueix)				
LUNDI 25	« LA VERNOELLE » Nordiques	10,6 ou 13,4	Pont de la 4 voies LAMAIDS		Staff Nordic
MERCREDI 27	« LES COPINES » Cardio-training ou randonnée	9,8 ou 13,4	Place sortie Ricros vers La Chapelaude RICROS		Staff Nordic
JEUDI 28	« LE CHATEAU DE FRESSINEAU » Randonnée	13	Place de la mairie NOUHANT	Parking de la boulangerie QUINSSAINES 13h30	Claudine

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)