|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Octobre 2017.** | Horaires. | Départ/Arrivée. | Points de rencontre. | Groupe n° **❶** | | Groupe n° **➋** |
| --- | --- | --- | --- | -- | | -- |
| Lundi 02 | 09h00-11h00 | St Germain Laval. | Parking du stade. | 10-11 km | | |
| Jeudi 05 | 09h00-11h00 | Cannes-Ecluse. | Parking du boulodrome. | 10-11 km | | 07-08 km |
| Samedi 07 | 09h00-11h00 | Montereau Fault Yonne | Parc des Noues. | 10-11 km | | 07-08 km |
| --- | --- | --- | --- | --- | | --- |
| Lundi 09 | 09h00-11h00 | La tombe. | Parking de l'église. | 10-11 km | | 07-08 km |
| Jeudi 12 | 09h00-11h00 | Salins (Circuit modifié) | Parking de la poste | 10-11 km | | 07-08 km |
| Samedi 14 | 09h00-11h00 | Marolles sur Seine. | Parking St Georges. | 10-11 km | | 07-08 km |
| --- | --- | --- | --- | --- | | --- |
| Lundi 16 | 09h00-11h00 | La Brosse Montceaux. | Parking routier Périchois. | 10-11 km | | 07-08 km |
| Jeudi 19 | 09h00-11h00 | Châtenay sur Seine. | Parking salle des fêtes. | 10-11 km | 07-08 km | |
| Samedi 21 | 09h00-11h00 | Varennes sur Seine | Parking du restaurant Shanghai. Avenue du 8 Mai 1945. | 10-11 km | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | | --- |
| Lundi 23 | 09h00-11h00 | Forges. | Parking salle des fêtes. | 10-11 km | | 07-08 km |
| Jeudi 26 | 09h00-11h00 | Flagy | Parking de l'église | 10-11 km | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | | --- |
| Lundi 30 | 09h00-11h00 | Misy sur Yonne. | Parking St Georges. | 10-11 km | | 07-08 km |

Evénements à venir:

|  |  |
| --- | --- |
| Samedi  04 /11/2017  18h00.  Montmachoux  (Compétition) | Course verte de Montmachoux. La 8ème édition en nocturne "Course verte des bosses et du bocage" à  Montmachoux.  **Départ à** 18h00 (Mairie). **Distance**: 18.600 km.  **Matériels obligatoires** :  La course s’effectuant en partie de nuit, il est donc obligatoire de disposer d’une lampe frontale, de piles de rechanges et de deux bracelets réfléchissants. ATTENTION, des contrôles du matériel obligatoire seront effectués lors du retrait des dossards.  **Délai:** La durée de l’épreuve est fixée à trois heures et trente minutes. (5.310 km/h) Au-delà de la barrière horaire, les coureurs devront se conformer aux règles du code la route et devrons rallier un point de contrôle ou leur dossard sera retiré.  **Tarifs** de la course avant le 03 Novembre 2017. **14€**.  Majoration de 2 Euros sur place. *Je vous laisse le soin de vous inscrire*.  **Organisateur:- cap.defis@hotmail.fr- Tél : +33(0)6 34 51 67 12-** [**Site officiel**](http://capdefis.jimdo.com/) |

|  |  |
| --- | --- |
| Dimanche 05/11/2017  10h00  Bourron Marlotte**.**  (Loisir) | **Marche Nordique du Pays de Fontainebleau.**  Dossards : Complexe sportif - Allée de la forêt-77180 Bourron-Marlotte.  Départ de l'épreuve: 10h00.  Parcours/distance: ?  Aucun chronométrage ni aucun classement individuel officiel ne seront établis. Un challenge du nombre récompensera les clubs affiliés à la F.F.A.  Covoiturage: Départ à 08h30 parking des Noues.  Inscriptions: Les marcheurs intéressés par cette épreuve me le faire savoir afin que je puisse gérer vos inscriptions auprès du bureau.  Historique: En 2016, nous étions 20 C.S.M au départ et avons remporté le challenge du nombre féminin avec 15 marcheuses.  Important: Ne pas oublier son maillot de club, épingles à nourrice, Bâtons, en-cas énergétiques, boisson. Licence sportive. |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Samedi 18/11/2017  Assemblée générale | images.jpgAssemblée générale annuelle de la section d'athlétisme.  A Montereau au Prieuré St Martin à 16h15.  *"Comptant sur votre présence".* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vendredi 24/11/2017  Sortie nocturne | 19h30-21h30  Bazoches. | Une boucle de 10 km environ.  Départ: 46 Grande rue à Bazoches-les-Bray.  Important: Port du gilet fluo obligatoire. Lampe frontale conseillée et son portable.  Prenez un petit en-cas dans le courant de l'après-midi.  Pour conclure ensemble cette sortie nous nous retrouverons à la maison afin de partager une collation que vous aurez eu le soin de composer avec Amour.  Ps: mes quatre poules pondeuses surveilleront vos véhicules durant ce temps, attention à vos pneus ! |