



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

POUR LES RANDONNEES

Les participants rejoindront directement Le lieu de départ de la RANDO

(8h ou 13H30 précises (suivant périodes de l'année))

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

JUILLET 2019

En JUILLET et AOUTLUNDI, MERCREDI, JEUDI :DEPARTS : 8H

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 1	« Le CANAL » (option classique ou sport)	11,5 ou 15	chemin de l'écluse St VICTOR - 8h		Autonomie
MERCREDI 3	« La BARTILLATE » (cardio et rando)	10 ou 12,1	Place du Prénat – Les BOUEIX - 8h		Autonomie
JEUDI 4	« Le MOULIN de LIONS »	12	Etang du moulin de lions – HURIEL- 8h		Autonomie
LUNDI 8	« La CROIX des OYARDOUX »	11,6 ou 14,2	Place de l'église – PREMILHAT – 8h		Autonomie
MERCREDI 10	« La CATHERINE » (cardio et rando)	12 ou 13,6	Parking de LA PERELLE - 8h		Autonomie
JEUDI 11	« AUTOUR des RIVAUX »	10	Place Saint Jean – COURSAGES – 8h		Autonomie
LUNDI 15	« La CROIX des MOLLES » (option classique ou sport)	11 ou 13,4	Parking du stade – QUINSSAINES - 8h		Autonomie
MERCREDI 17	« Les CHEMINS de la COMMANDERIE » (cardio /rando)	10 ou 13	Place de l'église – LAMAIDS – 8h		Autonomie
JEUDI 18	« Le PONT de BOIS »	11,7	Parking du stade – HURIEL – 8H		Autonomie
LUNDI 22	« Autour de RICROS » (option classique ou sport)	10,7 ou 12,5	Parking de LA PERELLE - 8h		Autonomie
MERCREDI 24	« Les JARROTS » (cardio et rando)	10,3 ou 11,8	Place du Prénat – Les BOUEIX – 8 h		Autonomie
JEUDI 25	« La CHAPELLE de BELLEFAYE »	11,2	Place de l'église NOUHANT »	Parking boulangerie QUINSSAINES-7h45	Jeff
LUNDI 29	« L' ETANG de SAULT en NORDIC »	10,8 ou 12,8	Plage de l'étang de Sault – 8h		Autonomie
MERCREDI 31	« AUTOUR des FARILLATS » (cardio et rando)	10,4 ou 13	Salle des fêtes – La CHAPELAUDE – 8h		Autonomie

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)