|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOVEMBRE 2017.** | Horaires. | Départ/Arrivée. | Points de rencontre. | Groupe n° **❶** | | Groupe n° **➋** |
| --- | --- | --- | --- | -- | | -- |
| Jeudi 02 | 09h00-11h00 | Cannes-Ecluse. | Parking du boulodrome. | 10-11 km | | 07-08 km |
| Samedi 04 | 09h00-11h00 | Noisy-Rudignon | Parking église | 10-11 km | | |
| Samedi 04  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. 17h00 pour les marcheurs nordiques.  **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 03h30.  Au-delà de cette 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 est de **05 €uros** pour les marcheurs nordiques.  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/) | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | | --- |
| Lundi 06 | 09h00-11h00 | La tombe. | Parking de l'église. | 10-11 km | | 07-08 km |
| Jeudi 09 | 09h00-11h00 | Montereau | Parking des Noues | 10-11 km | | 07-08 km |
| Samedi 11 | 09h00-11h00 | Marolles sur Seine. | Parking St Georges. | 10-11 km | | 07-08 km |
| --- | --- | --- | --- | --- | | --- |
| Lundi 13 | 09h00-11h00 | La Brosse Montceaux. | Parking routier Périchois. | 10-11 km | | 07-08 km |
| Jeudi 16 | 09h00-11h00 | Châtenay sur Seine. | Parking salle des fêtes. | 10-11 km | 07-08 km | |
| 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".* | | | | | |
| Dimanche 19 | 09h00-11h00 | Villes Saint Jacques | Parking de l'église. | 10-11 km | | |
| --- |  | --- | --- | --- | | --- |
| Lundi 20 | 09h00-11h00 | Forges. | Parking salle des fêtes. | 10-11 km | | 07-08 km |
| Jeudi 23 | 09h00-11h00 | St Germain Laval | Parking du stade | 10-11 km | | Non. |
| Vendredi 24  Sortie nocturne  images.jpg | 19h30-21h30  Bazoches-les-Bray | Une boucle de 10 km environ.  Départ: 46 Grande rue à Bazoches-les-Bray.  Important: Port du gilet fluo obligatoire. Lampe frontale vivement conseillée.  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.  Mes quatre poules pondeuses surveilleront vos véhicules durant ce temps, attention à vos pneus ! | | | | |
|  |  |  | | | | |
| Samedi 25 | 09h00-11h00 | La Tombe | Parking de l'église. | 10-11 km | | ? |
| --- | --- | --- | --- | --- | | --- |
| Lundi 27 | 09h00-11h00 | Misy sur Yonne. | Parking des érables. | 10-11 km | | 07-08 km |
| Jeudi 30 | 09h00-11h00 | Marolles/Seine | Parking St Georges (Pizza Caraïbe) | 10-11 km | | 07-08 km |

**Manifestations à venir:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Samedi 16 décembre.  Donnemarie-Dontilly.  Course nocturne du Montois en semi-autosuffisance (2)  Course à pied ou marche nordique.  ---  **Compétition** | Départ à 19h00  Distance16.00 km. Délai: 02h30.  Historique: En 2016, 195 participants franchirent la ligne d'arrivée. (16.500 km).  - Michel: 182ème en 02h24:32.  - Christian: 188ème en 02h31:56.  Temps du dernier: 02h45:07.  (2) Le coureur/marcheur doit être autonome entre les points de ravitaillement, en ce qui concerne l’habillement, les communications, la nourriture et la  boisson. | Dossards: Salle polyvalente de Donnemarie-Dontilly. 02 rue du Montpensier (A côté du supermarché casino)  Montant:15€uros par courrier ou 20€uros sur place.  Remboursement par le club en fin de saison sportive.  "*je vous laisse le soin de vous inscrire"*.  Equipements obligatoires: Lampe frontale. Gilet fluo. Boisson énergétique, encas, téléphone portable.  Ravitaillement: 01.  Organisateur: Beaussart Hervé. Tél: 06.63.19.10.02.  Site Web: <http://coursedumontois.e-monsite.com/> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dimanche 08 juillet 2018**  Trail des tordus  A Verzenay (51) | 22 km. Marche nordique compétition. | 22 km. Marche nordique "La sportive" sans classement et chrono mais avec un délai imparti. Non compétitive. |