



**LIEUX ET HEURE DE DEPART de la RANDONNEE ou de la MARCHÉ NORDIQUE**  
**POUR LA MARCHÉ NORDIQUE :**

Les participants rejoindront directement Le lieu de départ de la MARCHÉ NORDIQUE **(9H précises)**

**POUR LES RANDONNEES**

Les participants rejoindront directement Le lieu de départ de la RANDO **(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	« HANBERAT - PALLIERES »	12,4	Place de l'église - CHAMBERAT	Parking du stade d' HURIEL 13h30	Daniel
LUNDI 16 Au choix	« La CROIX des MOLLES »	11 ou 13,4	Parking du stade – QUINSSAINES - 9h		Staff Nordic
	<b>RANDOS « Pique-nique partagé » de lancement de saison : « TRONCAIS »</b>				
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 – 9 h		Staff Nordic
JEUDI 26	<b>JOURNEE OMS</b>				
DIMANCHE 29	<b>LA RANDONNEE GOURMANDE DES TRAINÉ-BOUCHURES</b>				
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 organisateurs .....En cas de nécessité, les organisateurs peuvent supprimer ou modifier la sortie (surveillez vos SMS)