

Randonneurs Pédestres Cadurciens

Programme Marche Nordique 2^{er} trimestre 2022

Date	Heure	Lieu	Animateur
Samedi 2 avril	14h	LE COLOMBIER (TRESPoux) Parking sous un gros chêne - 8,5km -Dén+128m	Xavier
Samedi 9 avril	14h	Moulin de BOISSE - 9kms	Roland
Mercredi 13 avril	14h	Lieu à définir	Catherine
Samedi 16 avril	14h	FONTANES Parking du calvaire par la D 820 - 8,5 kms	Roland
Mercredi 20 avril	14h	CRAYSSAC – Parking à côté de la Mairie - 9 kms	Catherine
Samedi 23 avril	14h	CEZAC - Place de l'église - 8,5 km	Roland
Samedi 30 avril	14h	COURNOU - Parking du nouveau cimetière - 8,5km - Dén.+ 139m	Xavier
Mercredi 4 mai	14h	ESPERE – Parking du terrain de sport (stand de tir)	Jacques
Samedi 7 mai	14h	FLAUGNAC - Place de la mairie - 8kms	Roland
Samedi 14 mai	14h	MERCUES – Parking du château	Catherine
Mercredi 18 mai	14h	DOUELLE – Parking du cimetière	Jacques
Samedi 21 mai	14h	CRAYSSAC – Parking de la Mairie	Catherine
Samedi 28 mai	14h	GRANEJOULS - Parking salle des fêtes - 8,5 kms	Roland
Mercredi 1er juin	14h	LE BOURNAGUET (TRESPoux) Place de l'église - 8,5km - Dén.+220m	Xavier
Samedi 4 juin	9h	Place de MERLE (CAHORS) - 9 km - Dén.+165 m.	Xavier
Samedi 11 juin	9h	VILLESEQUE - Parking Mairie - 9,6 km - Dén.+ 124m	Xavier
Mercredi 15 juin	9h	LA ROSIERE(CAHORS) - Parking salle des fêtes - 8,5km – Dén.+176m	Xavier
Samedi 18 juin	9h	LABASTIDE MARNAC – Parking salle des fêtes - 8,5 km	Roland
Samedi 25 juin	9h	Hameau de CENAC 9 kms (possibilité de pique-nique)	Roland

Rappel important : Prévenir impérativement l'animateur de votre absence à ces sorties

Roland 06 81 20 59 08 - Xavier 06 66 46 46 99 - Catherine 06 72 70 87 83 – Jacques 06 75 18 66 89

Co-voiturage : Départ du parking St Georges 30 mn avant l'heure du RDV / Participation aux frais : 7 centimes d'euros / Km

Prévoir : Bouteille d'eau et un en-cas (barre de céréales ou autre)

Cas d'annulation : CONSULTER SA MESSAGERIE OU SMS 1 HEURE AVANT LE DEPART

Régularité : Pour être bénéfique, la Marche Nordique doit se pratiquer régulièrement