



PROGRAMME DE MARCHÉ NORDIQUE

Président : Daniel VILLERET - 06 52 13 34 38 - **Référent MN :** Daniel ÉJARQUE : 06 76 21 00 49

Animateurs MN : - Dominique AUBRÉE : 06 87 21 83 47 – Michel BUSNEL : 06.87.13.52.50 - Martine CHESNAIS : 06 86 99 41 08 - Servane COUAPEL : 06 88 32 02 48

- Daniel ÉJARQUE : 06 76 21 00 49 - Odile NOEL : 06 34 96 94 13 – Dominique ROQUET : 06 14 43 00 62

e-mail : jouan.marche@gmail.com **Site :** www.saintjouanenmarche.com - **Types de parcours :** F = plutôt Facile / M = Moyen / D = Difficile (Les Km ne sont donnés qu'à titre indicatif).

Rassemblement possible Parking du stade à ST JOUAN DES GUERETS : Départ à 09h00, afin de démarrer l'activité sur place à 09h30 au plus tard !

* Lorsqu'il est pratiqué au sein de l'Association, sous l'autorité et la responsabilité du conducteur qui peut imposer le port de masque dans son véhicule, il est d'usage de remettre au conducteur, une participation aux frais de transports de 2,00 € pour les déplacements jusqu'à 60 km A/R et 3,00 € si plus de 60 km A/R (délibération C.A. du 05/09/2022).

Attention : Faute de pouvoir prévenir par SMS, les annulations éventuelles sont transmises par mail avant 08h30 (regardez votre messagerie avant de partir) !

NOVEMBRE 2023

Date	Lieu de la randonnée	RDV Parking	Dif	KM	ANIMATEUR PPAL et second	Code parcours
Mer	1	La Toussaint				
Lun	6	Bord de mer vers Cherruex (A/R) Château Richeux/campagne St Méloir	F F	9,0 11,4	ODILE dominic A SERVANE martine	littoral A/R 1298489
Mer	8	La Hisse-Chemin halage > cale petit lyvet La Hisse > Moulin Prat > La Vicomté Chatelier	F M	9,0 10,0	DANIEL dominic R ODILE martine	littoral A/R 1317886
Lun	13	Circuit du Papillon – court Circuit du Papillon - extention Le Nick	M M	9,0 11,4	SERVANE martine DOMINIQUE A odile	1224581 1222823
Mer	15	Tour des 13 clochers et du fort st père	F	11,8	DANIEL martine	1232307
Lun	20	Circuit poissonniers court Circuit poissonniers long avec bord fremur	F M	9,0 10,8	DANIEL odile MARTINE servane	1236465 1363023
Mer	22	Circuit de la Landriais sans extension buc Le Minihic -avec extension boucle du Buc	F M	9,0 10,8	DOMINIQ R daniel DOMINIQUE A martine	à codifier 1240903
Lun	27	JOURNÉE DIS-CONTINUE TRESSÉ boucles 12 kms matin et 8,5 après midi	F	12,0 8,5	DANIEL servane martine	1238212 1305840
Mer	29	Flourie/Pouparderie/Elier/La passagère extensible avec tour du Parc Briantais	F M	10,7	DOMINIQUE A daniel MICHEL Odile	1252965

Position de circuits communs au départ, codifiés, reconnus et avec des possibilités court et long, pour animer avec 2 rythmes de pratiques selon les souhaits des participants.

* En cas de difficulté de dernière minute relative à une sortie, contacter en priorité l'animateur pour cette sortie.