SAINT-JOUAN EN MARCHE

FFRandonnée Ille-et-Vilaine — les chemins, une richesse partagée

Longe Côte / Marche Aquatique

PROGRAMME de LC/MAC

AVRIL 2024

Sous réserve des conditions météorologiques

Animateur référent Michel BODIN – 06 75 00 95 45 – Mail : michelbodin52@gmail.com

Animateurs : Didier CANTARUTTI - 07 81 41 22 79 - Magalie FOLIARD - 06 86 75 53 62
Véronique FROMONT - 06 48 29 75 40 - Alain HERNIOTE - 06 61 23 92 45 - Brigitte LACROIX 06 77 34 56 87
Michel MONNET - 06 32 75 99 35

RDV 10 à 15 Minutes avant l'heure de départ indiquée
- Attention à bien vérifier les heures et lieux de RDV qui peuvent différer selon les marées ou au gré de nos envies

sorties LC/MA pour tous

sorties « compétition » destinées à l'équipe compétition, certificat médical spécifique obligatoire portant la mention « y compris en compétition »

Jour	Date	Lieu	Hauteur d'eau		Horaire	Lieu de rendez-vous	Directeur de sortie
mardi	02/04/2024	Saint-Malo	5,21 m	4,97 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	02/04/2024	Saint-Malo	8,31 m	7,68 m	14h00	Sillon 6	Mick
jeudi	04/04/2024	Saint-Malo	8,45 m	7,64 m	18h00	Sillon 6	Didier
vendredi	05/04/2024	Saint-Malo	9,82 m	8,95 m	18h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	06/04/2024	Saint-Malo	4,85 m	3,36 m	10h30	Sillon 6	Magalie
dimanche	07/04/2024	Saint-Malo	7,53 m	5,29 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	09/04/2024	Saint-Malo	5,78 m	9,51 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Brigitte
mardi	09/04/2024	Saint-Malo	2,07 m	0,67 m	14h00	Sillon 6	Mick
jeudi	11/04/2024	Saint-Malo	2,16 m	4,99 m	18h00	Sillon 5	Brigitte
jeudi	11/04/2024	Saint-Malo	2,16 m	4,99 m	18h00	Sillon 6	Didier
samedi	13/04/2024	Saint-Malo	7,56 m	5,70 m	14h00	Sillon 6	Magalie
samedi	*13/04/2024*	*Carnac*				*Départ pour Inter-Club*	
dimanche	*14/04/2024*	*Carnac*				*Compétition Inter-Club*	
mardi	16/04/2024	Saint-Malo	6,22 m	5,64 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	16/04/2024	Saint-Malo	8,26 m	8,01 m	14h00	Sillon 6	Mick
jeudi	18/04/2024	Saint-Malo	8,35 m	7,55 m	18h30	Sillon 6	Didier
vendredi	19/04/2024	Saint-Malo	9,57 m	9,15 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	20/04/2024	Saint-Malo	3,94 m	5,44 m	14h00		Alain
dimanche	21/04/2024	Saint-Malo	6,76 m	5,1 m	10h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	23/04/2024	Saint-Malo	2,44 m	2,24 m	14h00	Sillon 5	Brigitte
mardi	23/04/2024	Saint-Malo	2,44 m	2,24 m	14h00	Sillon 6	Michou
jeudi	25/04/2024	Saint-Malo	5,58 m	8,40 m	18h00	Sillon 6	Magalie
vendredi	26/04/2024	Saint-Malo	4,44 m	7,09 m	18h00	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
samedi	27/04/2024	Saint-Malo	5,19 m	3,71 m	14h00	Plage du Pont - Davier	Michou
dimanche	28/04/2024	Saint-Malo	10,16 m	8,79 m	11h30	Plage du Pont - Avenue du Beaupré	Véronique
mardi	30/04/2024	Saint-Malo	4,32 m	4,35 m	18h00	Sillon 6	Brigitte
mardi	30/04/2024	Saint-Malo	4,32 m	4,35 m	18h00	Sillon 6	Alain

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