**SORTIES NATURE : Programme**  **de Janvier à Mars 2015**

[



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mois** | **Bien-être**  **5 à 7 kms plat** | **Confirmés**  **7 à 12 kms Déniv – 400m**  *Pour participer aux sorties nature confirmés il faut d’abord avoir suivi 2 séances ‘confirmés’ pour tester le niveau.* | **Sportifs**  **12 à 16 kms Déniv + 400m**  *Pour participer aux sorties nature sportifs il faut d’abord avoir suivi 2 séances’ sportifs’ le jeudi pour tester le niveau.* | **Grands sportifs**  **12 à 15 km en 1h30 à 2h** |
| **Janvier** | **17/01 : Chemin des poudrières – Toulon (Dominique**) | **24/01 Gros Cerveau : (Christian)** | **10/01 : Valcros (Claude)** |  |
| **31 janvier 2015 : journée des Brevets ; 1, 5 et 10 km plages du Mourillon organisé par Toulon Marche Nordique**  **2ème étape du challenge UFOLEP 83** | | |  |
| **Février** | **14/02 : Lac des Escarcets Les Mayons (Cathy)** | **21/02 Les menhirs de Lambert Collobrières (Christine O)** | **07/02 : Lieu à définir : Denis** | |
| **Mars** | **14/03 : Six Fours (Dominique)** | **07/03 : tour Du Baou (Françoise)** | **21/03 Journée : Bandol- st Cyr (aller-retour) (Edith)** |  |
| **21/03 : Ecotrail De Paris** | | | |
| **Samedi 28 Mars : Challenge marche Nordique Gonfaron 3ème et dernière étape du challenge UFOLEP 83** | | | |

**Possibilité de participer aux sorties nature de niveau inférieur à condition de respecter le rythme du groupe.**

**Pensez à vous inscrire en envoyant un SMS à l’animateur de la sortie 2 à 6 jours avant en précisant la sortie, votre nom et prénon**

***Contacts: Cathy: 06 74 72 07 18 Claude: 06 73 47 50 26 Christine O: 06 09 82 01 40 Chantal : 06 80 64 00 93 Françoise : 06 66 51 17 32 Denis : :06 75 93 30 25… Edith :06 76 34 76 85 Christian : 06 16 18 33 60 Dominique : 06.76.34.76.85***