



LE CARROI

PROGRAMME 2 / 2018-2019

CLUB NATURE

<u>Vendredi 4 janvier</u>	Date limite d'inscription à la soirée vidéo-galette du samedi 12 janvier.
<u>Vendredi 11 janvier</u>	Randonnée 10 km, La Suze , « La Queue du bois », avec C.Perreau.
<u>Samedi 12 janvier</u>	Soirée vidéo et Galette 20h à 22h30 au Carroi, salle n° 11. Participation : 1 € par personne. Inscription auprès des animateurs avant le 4 janvier.
<u>Samedi 19 janvier</u>	Randonnée 12 km, à Bazouges sur le Loir , « La Chapelle des champs », avec M. Blot.
<u>Vendredi 25 janvier</u>	Balisage et petite randonnée, circuit Vert de St Germain du val , avec C.Barrault.
<u>Samedi 2 février</u>	Randonnée 8 km, à Cheviré le Rouge (49) , « Le bois de la Roche Hue », avec S.Michaut.
<u>Samedi 9 février</u>	Randonnée 13 km, à St Jean de la Motte , « La mare aux cochons », avec C.Barrault.
<u>Vendredi 15 février</u>	Balisage et petite randonnée, circuit Vert de St Germain du val , avec C.Barrault.
<u>Samedi 16 février</u>	Randonnée 11/12 km, Mézeray , « La Futaie », avec C.Perreau.
<u>Dimanche 24 février</u>	Randonnée 18 km, à Cornillé les caves (49) , « Tuffeau et bois », avec S.Michaut. Départ 9h du Carroi.
<u>Vendredi 1 mars</u>	Balisage et petite randonnée, circuit Vert de St Germain du val , avec C.Barrault.
<u>Samedi 9 mars</u>	Randonnée 12 km, à Cérans Foulletourte , « La Vézanne », avec C.Perreau.
<u>Samedi 16 mars</u>	Randonnée 12 km, à St Jean de la Motte , « Le sentier de Gallerande », avec S.Michaut.
<u>Dimanche 24 mars</u>	Randonnée 20 km, à Mayet , « En passant par Verneuil », avec M. Blot. Départ 8h30 du Carroi.
<u>Samedi 30 mars</u>	Randonnée 14 km, Oizé , « Le tour d'Oizé », avec C.Barrault.

Sauf horaire indiqué, le départ a lieu au Carroi à 13h30.
Le dimanche, déjeuner dans la nature, ne pas oublier son casse-croûte.

Lors des sorties, les chiens devront être tenus en laisse.

Animateurs:

Marie BLOT – Sylvie MICHAUT – Christian BARRAULT – Claude PERREAU
02 43 45 09 65 – 02 43 94 39 99 – 02 43 45 19 62 – 02 43 45 25 64
06 95 44 34 45 – 06 40 09 34 45 – 06 73 34 40 61 – 06 33 23 14 56



**PENSEZ A PRENDRE VOTRE CARTE D'ADHESION AU SECRETARIAT
AU DELA DE 2 SORTIES, LA CARTE EST OBLIGATOIRE.**

**La licence FFRP, comprenant RC et accidents corporels, IRA licence individuelle, au coût de 27,00 € ou FRA
licence familiale, au coût de 52,80 €, est recommandée au-delà de 2 sorties.
Un certificat médical de non contre indication est nécessaire pour l'obtention de la licence.**

Abonnement au Magazine Passion Rando, rajouter 8 €.
Chèque à établir au nom du CARROI, à remettre à S. Michaut.



PROGRAMME 2 / 2018-2019

SECTION DE MARCHÉ A ALLURE SPORTIVE

A vos chaussures, l'heure de la rando est arrivée !!!

Dimanche 6 janvier

Marche rapide, 25 km, à **La Flèche**.
Départ 8h00 du Carroi – Contacter Laurent Thoumelin

Dimanche 3 février

Marche rapide, 25 km, à **La Flèche**.
Départ 8h00 du Carroi – Contacter Laurent Thoumelin

Dimanche 3 mars

Marche rapide au **Mans**, 2 x 25 km. Organisée par **Les Tasse-Cailloux Sarthois**
Départ 6h30 du Carroi, co-voiturage possible – Contacter Laurent Thoumelin

A NOTER

Il est utile dans la semaine de recontacter les organisateurs afin de s'assurer que ces marches ont bien lieu et mettre au point le co-voiturage.
Toutes ces marches organisées demandent une participation financière pour le ravitaillement, la sécurité, l'encadrement.
Des réductions sont possibles grâce à la licence FFRP.

Et c'est quoi la marche AUDAX ?

Les brevets AUDAX pédestres sont des brevets de marche se déroulant sur route, chemins carrossables ou sentiers. Un brevet n'est pas une course, ni une compétition, mais une épreuve de régularité et d'endurance à allure imposée par des marcheurs expérimentés. L'allure moyenne est de 6 à 6,5 km/heure : 25 km en 5 heures (4 h 10 de marche et 50 minutes d'arrêt).

**PENSEZ A PRENDRE VOTRE CARTE D'ADHESION AU SECRETARIAT
AU DELA DE 2 SORTIES, LA CARTE EST OBLIGATOIRE**



Visite médicale obligatoire pour ces sorties.

*Une autre envie de marche hors programme, vous pouvez contacter
Laurent Thoumelin.*

Renseignements:
Laurent THOUMELIN
02 43 45 94 46
06 88 85 11 64



**La licence FFRP, comprenant RC et accidents corporels, IRA licence individuelle, au coût de 27,00 € ou FRA
licence familiale, au coût de 52,80 €,
est obligatoire,**

Un certificat médical de non contre indication est nécessaire pour l'obtention de la licence.

Abonnement au Magazine Passion Rando, rajouter 8 €.

Chèque à établir au nom du CARROI, à remettre à S. Michaut.