

PLANNING DES SÉANCES DE MARCHÉ NORDIQUE

LÉGENDE :



Parcours sans difficulté spéciale



Parcours comportant quelques côtes




Plus difficile pour les personnes fragiles des chevilles

FIN MAI 2024

Date	Lieu de rendez-vous	Infos
Mercredi 22 mai 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	Au choix : 8 ou 10 km. Plage et forêt. Parcours du Flandre à la Lède par la plage puis forêt, chemin à l'envers.
Dimanche 26 mai 9h00	La Palmyre Parking du Requin (Après La Palmyre, suivre direction le Phare de la Coubre - mais on ne va pas jusque-là ! - Dépasser le camping SIBLU qui est sur la gauche. Suivre encore un peu et le parking du requin est juste après, sur la gauche, avec les tables de pique-nique en bois et une belle vue sur Bonne Anse).	Parcours surprise, entre 10 et 12 km. Nous finirons par la surprise de Fabrice, auteur de ce parcours, avec la collaboration de Solange. Prévoir : des rechanges pour l'arrivée, un coupe-vent et un pique-nique à partager avec tous, pour ceux qui veulent.
Mercredi 29 mai 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	« Le petit chemin vert » 10 km environ.

JUIN 2024

Dimanche 02 juin 9h00	La Tremblade Parking forestier du Gardour	Sentiers du Gardour et des Rochelais à l'envers ! 10 km environ. Un parcours à l'envers pour voir ceux qui suivent ; et la grande côte sera à descendre cette fois-ci !
Mercredi 05 juin 9h00	Saint Palais Parking Le Flandre	Les crêtes. 10 km environ. Travail de côtes sur les Crêtes de Saint Palais.
Dimanche 09 juin 9h00	Saint Palais - Station d'épuration (Se garer juste à droite après la sortie du rond-point, parallèlement à la route)	Dans la forêt, avec les fougères ! 9,3 km environ.
Mercredi 12 juin 9h00	Saint Palais - Station d'épuration (se garer juste à droite après la sortie du rond-point, parallèlement à la route)	Dans la forêt, avec les fougères ! 9,3 km environ.

<p>Dimanche 16 juin 9h00</p>	<p>Saint Georges de Didonne / Repas de fin d'année nordique</p> <p>Parking à côté de l'ancien accrobranche, boulevard de la Côte de Beauté. Puis Royan</p>	<p>10 km environ. 🚶</p> <p>Après une première partie en chemin étroit avec vue sur les falaises et l'océan, nous continuerons en direction de Meschers pour profiter de la côte.</p> <p>Isabelle et Claude Parra ont gentiment proposé de poursuivre par un déjeuner-auberge-espagnole chez eux à Royan, où chacun emmène un petit quelque chose à manger, pour marquer la fin proche de cette année nordique. L'organisation se fera par WhatsApp.</p>	
<p>Mercredi 19 juin 9h00</p>	<p>Saint Palais Parking Le Flandre</p>	<p>« La tour radar de Saint Augustin » 🚶🚶</p> <p>10 km environ. Nous traversons la route pour aller parmi les côtes de Saint Augustin.</p>	
<p>Dimanche 23 juin 9h00 sur l'aire de départ</p>	<p>EXPLOR'RUN à Mornac sur Seudre Place du Port, Mornac. Départ de la marche à 9h20</p>		<p>Les coureurs et les marcheurs de l'AC Saint Palais vont se côtoyer pour une matinée courses/marche.</p> <p>Inscription 7 euros en cliquant tout en bas de la page, à droite sur « acheter mon billet » sur le lien suivant :</p> <p>https://www.royanatlantique.fr/agenda/explorrun-mornac-sur-seudre/</p> <p>🚶</p> <p>Je propose à ceux qui le veulent de profiter du ravitaillement d'arrivée et d'apporter quelques petites choses pour un apéro partagé.</p>
<p>Mercredi 26 juin 9h00</p>	<p>Les Mathes Parking de la salle multi loisirs</p>	<p>Parcours de la marche annulée le 9 mai dernier.</p> <p>10 km environ.</p> <p>Marie-Claude nous guidera sur les sentiers de l'itinéraire que nous aurions dû faire mais annulé pour cause de pluie. 🚶</p>	
<p>Dimanche 30 juin 9h00</p>	<p>Saint Palais Parking de la Grande Côte</p>	<p>« La tour radar de Saint Augustin » 🚶🚶</p> <p>11 km environ. Nous traversons la route pour aller parmi les côtes de Saint Augustin.</p>	