



Programme des marches Audax, marches libres et Raids jusqu'à fin 2010

10/11 Avril	: audax	150 KM	Vertou (44, près de Nantes)	départ	9 H 30 (43€)
		125 KM	-----	départ	14 H 30 (35€)
		100 KM	-----	départ	19 H 30 (30€)
24 Avril	: libre	29 KM	Ile de Noirmoutier (85)	départ	8 H 30 (5,50€)
25 Avril	: libre	31 KM	-----	départ	8 H 30 (5,50€)
14/15 Mai	: audax	200 KM	Forêt Noire (Allemagne)	départ	6 H
5/6 Juin	: audax	100 KM	Ploemeur (29)	départ	14 H (30€)
25/26/27 Juin	: raid	177 KM	Vannes	départ	20 H
26/27 Juin	: raid	86 KM	-----	départ	16 H
26/27 Juin	: trail	56 KM	-----	départ	20 H
11/12 Sept.	: audax	100 KM	Luisant (28, près du Mans)	départ	14 H
19 Sept.	: audax	25 KM	Grandchamp des Fontaines (44)	départ	8 H (5,50€)
8/9 octobre	: audax	25,50,75,100 KM	Rosporden (29)	départs	à partir de 14 H
17 Octobre	: audax	50 KM	Vertou (44, près de Nantes)	départ	
7 Nov.	: audax	25 KM	Fouesnant (29)	départ	7 H 45 (6€)
		-----50 KM	-----	départ	13 H 15 (19€)
28 Nov.	: audax	25 KM	Séné (56)	départ	7 H 45 (6€)
		-----50 KM	-----	départ	13 H 15 (19€)
4/5 Déc.	: libre	24 H	Ploëren (on peut faire 6, 12 ou 24 H)	départ	12 H
19 Déc.	: audax	25 KM	Ergue-Gabéric (29, avant Quimper)	départ	7 H 45 (6€)

Marches Audax : vitesse stabilisée à 6 KM/H

Marches libres : pour les marcheurs, rapides et pour tous les autres, quels qu'ils soient (possible donc, en famille et avec des amis)

Raid/trail : pour coureurs et marcheurs, mais avec des distances à parcourir dans des délais impératifs.

Important : Pour nous permettre d'organiser des co-voiturages, indiquez-nous *dès que possible*, par mail de préférence, vos « envies » (sans qu'il y ait d'obligations).

Renseignements : Yves Rabreau y.rabreau@free.fr

02 51 74 67 43 sur la semaine

02 97 45 44 48 les w.e.

ou 06 75 24 87 62