



Programme des MN de Mai et Juin 2021

Restrictions sanitaires : Respecter le couvre feu, les gestes barrières et la jauge limitée à 6 personnes

Marches Nordiques (MN) de Mai

S'inscrire auprès de Guy C.

Tous les départs se font à **9h00** au point de rendez-vous désigné PK de la MN

Jeudi 13 mai : Départ PK Baudouvin, 2 circuits
AR vers le Coudon : (12 à 15 km 550 m)
Boucle - Sorbière- La Bigoye (9 km- 330m)

Samedi 15 mai :Départ PK Châteauvallon
Baou des Quatre Oures (15 km 450m)

Lundi 17 mai : Départ Pk Fabrégas –près de la ferme
bio)
Les balcons de Fabrégas –(10 à 12 km-250m)

Mardi 18 mai : Pk Tourris
Le haut du Revest-les olivières-8km-150m
Jeudi 20 mai : PK plan de La Garde-(8 à 12 km)

Samedi 22 mai ou lundi 24 mai : sortie nature ND du mai
(Détail et organisation seront précisés en temps utile)

Mardi 25 mai : PK rue de la station-les Ameniers
Station-plages Monaco etc.(10 à 12 km -100m)

Jeudi 27 mai : PK de la mine du Pradet
Le tour de la mine et -Gavaresse (8 à 10km-250m)

Samedi 29 mai : Pk l'Ayguade(le détail sera précisé en
temps utile)
De Ayguade à Miramas par le bord de mer

Lundi 31 mai : Départ Pk Fabrégas –près de la ferme
bio) Les balcons de Fabrégas –(10 à 12 km-250m)

Marches Nordiques (MN) de Juin

Tous les départs se font à **9h00** au point de rendez-vous désigné PK de la MN

Lundi 7, 14 juin : Départ Pk Fabrégas –près de la ferme
bio)Les balcons de Fabrégas –(10 à 12 km-250m)

Mardi 1, 8 juin : PK rue de la station-les Ameniers
Station-plages Monaco etc.(10 à 12 km -100m)

Mercredi 2 juin : Départ Parking église Saint François de
Bormes les Mimosas à 9h. Plusieurs groupes de 6
personnes seront constituer avant le départ. De 11 à 13
km et dénivelé 380m-450m.

A l'issue (vers 12 h30) nous vous proposons en option
La terrasse du vieux Sauvaire.

Menu aïoli 25 Euros et si vous ne voulez pas l'aïoli merci
de le préciser, le restaurateur proposera un autre
plat. Les tables seront à l'extérieurs (6 max par table)

S'inscrire auprès de Guy ou de Paul le plus tôt
possible, pour la MN avec ou sans repas (aïoli ou autre
plat)

En cas de mauvaise météo prévisionnelle on reportera
au mercredi suivant (9 juin)

Samedi 5 juin :PK Port Pothuau
Port-Pothuau-L 'Argentière (12 km-50m)

Samedi 12 juin : Pk haut du Faron
Sommet-Croix-Faron-point sublime (9 km-250m)

Mercredi 16 juin : Sortie Nature (sera précisée une
semaine avant)

Journée SOLEIL - Matin Levez de soleil à GAVARESSSE
(7 km-250m) - Soir Couchez de Soleil au point sublime
du Faron (7km-200m) (Rattrapage le 23 juin si météo
défavorable !)

Samedi 19 juin : PK capitainerie de la Capte
Plage de La Capte (8 à 10km-100m)

On fera éventuellement d'autres séances programmées
en fonction de la météo !!