**Sorties nature : Programme**  **de septembre à décembre 2014**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **Ou plus de 16 kms** |
| **Septembre** | * Le dimanche 14 septembre : Foulée des gazelles au profit de la lutte contre le cancer du sein (réservée aux femmes). . Inscription sur [www.lafouleedesgazelles.com](http://www.lafouleedesgazelles.com) * Week end des 20 et 21 septembre à la Saulce (05) à l occasion de la fête régionale UFOLEP de la randonnée et marche nordique. Inscription auprès de Denis 06 75 93 30 25 avant le 13 septembre. * Le dimanche 28 septembre : 5kms de Toulon Inscription auprès de Claude avant le 20 septembre .06 73 47 50 26 | | | |
| **Octobre** | 4 octobre 2014  Pépiole (Ollioules)  (Dominique) | 25 octobre 2014  Janas  (Edith) | 11 octobre 2014  La Londe-Valcros  (Claude) | 18 Octobre 2014  Mont Caume  (Denis) |
| **Novembre** | 8 novembre 2014  Canal des Arrosants à Ollioules  (Dominique) |  |  |  |
| 22 Novembre 2014 **: Fête de la marche nordique** au Faron | | | |
| **Décembre** | 5 et 6 décembre 2014 **: Téléthon** à Cuges les pins | | | |
| 13 décembre 2014 : Marche à Gonfaron **suivi du repas** de fin d’année le midi. | | | |

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

*Contacts pour ces sorties :Cathy: 06 74 72 07 18 \_Claude: 06 73 47 50 26\_ Denis : 06 75 93 30 25\_ Dominique* 06 14 96 35 17 *Edith : 06 76 34 76 85*