

Stade Brestois Athlétisme

Marche Nordique

Programme des séances

De Septembre à Décembre 2023

Ce programme peut être modifié en fonction de la météo
Ou des dates de la Plougastel et de la Litorales

septembre					
dimanche	10	17	24		
	19 / St Marc/Océanopolis 10,5km Rdv 9h30 au parking du Spadium	La Forêt de landerneau Rdv 9h30 au parking du Spadium	Dunes de st Marguerite Landéda Rdv 9h30 Park Tram Porte de Gouesnou		
mercredi	6 De 18h30 à 20h cavale blanche	13 De 18h30 à 20h cavale blanche	20 De 18h30 à 20h cavale blanche	27 De 18h30 à 20h cavale blanche	
octobre					
dimanche	1	8	15	22	29
	15 / St Jean Plougastel 9 km ** Rdv 9h30 Parking Spadium	20 / Le Minou 11km ou 9,5 Km *** Rdv 9h30 Park de la plage du Minou	18 / La Presq'île de Kermorvan Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	9 / Trégana / Trez hir 9,5 km ** Rdv 9h30 Trinité PLZ	13 / Le Caro/St Christine 12km Rdv 9h30 parking du Spadium
mercredi	4 De 18h30 à 20h cavale blanche	11 De 18h30 à 20h cavale blanche	18 De 18h30 à 20h cavale blanche	25 De 18h30 à 20h cavale blanche	
novembre					
dimanche	5	12	19	26	
	17 / Aéroport Brest Gouesnou 11,5km * Rdv 9h30 Park de la prairie Gouesnou	12 / Trégana / Déolen 12km *** Rdv 9h30 La trinité PLZ	Guilers / Lac de Ty Colo 10km * Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	28 / Le Porzic 13Km ou 10 Km ** Rdv 9h30 St Anne du Porzic	
mercredi	1 De 18h30 à 20h cavale blanche	8 De 18h30 à 20h cavale blanche	15 De 18h30 à 20h cavale blanche	22 De 18h30 à 20h cavale blanche	29 De 18h30 à 20h cavale blanche
décembre					
dimanche	3	10	17	24	31
	5 / Bohars / Penfeld 8,5km * Rdv 9h30 Penfeld park. Monceau Fleurs	30 / Lambézellec / Bohars 12 km ** Rdv 9h30 Place de L'église Lambé	21 / L'île Ségala Lamp Plouarzel 8,5km * Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	Vacances de fin d'année	Vacances de fin d'année
mercredi	6 De 18h30 à 20h cavale blanche	13 De 18h30 à 20h cavale blanche	20 De 18h30 à 20h cavale blanche	Vacances de fin d'année	Vacances de fin d'année

Petites consignes pour la marche nordique en groupe:

En file indienne Gardons nos distances (2 m environ) pour éviter les coups de bâtons.

Pour traverser une voie de circulation attendre la consigne.

Pour les arrêts pipis isolés, informons au moins une personne.

Pour celles et ceux qui souhaitent partir devant prévenir un coach,

En cas de doute sur l'itinéraire, attendre ou revenir sur ses pas.

N'hésitons pas à prévenir un coach lorsque cela ne va pas.

Pensons à prendre de l'eau et des sucreries ou biscuits.

Sur les voies de circulations marchons à droite en file indienne.

Stade Brestois Athlétisme

Marche Nordique

Programme des séances

De Janvier à Juin 2024

Ce programme peu être modifié en fonction de la météo
Ou des dates de la Plougastel et de la Litorales

janvier					
dimanche	7	14	21	28	
	20 / La pointe de Corsen 9km *	16 / pte des renards Le Conquet 9km *	10 / Moulin de Kerboroné 8km *	9 / Rive de l'Elorn La forêt 10,5km **	
	Rdv 9h30 Park Leclerc Guilers	Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	Rdv 9h30 Mairie de Guilers	Rdv 9h30 Parking du Spadium	
mercredi	3	10	17	24	31
	18H30 à 20h cavale blanche	18H30 à 20h cavale blanche	18H30 à 20h cavale blanche	18H30 à 20h cavale blanche	18H30 à 20h cavale blanche
février					
dimanche	4	11	18	25	
	9 / Circ.de Pontav.St Renan 11km*	19 / St Marc / Océanopolis 9km *	11/ Chapelle St Sébastien 11km *	22 / L'Arc'hantel 12km	
	Rdv 9h30 Park lac de Tycolo	Rdv 9h30 Mlin Blanc port de plaisance	Rdv 9h30 Parking du Bourg Locmaria Plz	Rdv 9h30 Parking Arc'hantel	
mercredi	7	14	21	28	
	18H30 à 20h cavale blanche	18H30 à 20h cavale blanche	18H30 à 20h cavale blanche	18H30 à 20h cavale blanche	
mars					
dimanche	3	10	17	24	31
	24 / Kergroades Bréles 12km **	10 / Menhir de Kerloas Lamber 11km *	28 / Sortie St Anne / La Trinité 13km **	8 / Moulin de la tour Guilers 10,5Km *	27 / Balcon de St Pierre 8,5km *
	Rdv 9h30 Park Leclerc Guilers	Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	Rdv 9h30 Parking St Anne du Porzic	Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	Rdv 9h30 4 pompes St Pierre
mercredi	6	13	20	27	
	18h30 à 20h stade de la cavale blanche	18h30 à 20h stade de la cavale blanche	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	
avril					
dimanche	7	14	21	28	
	14 / Pte de L'armorique 8,5 km **	6 / Circuit des lacs St Renan 11km **	34 / Lampaul-Ploudal. 10,5km *	11 / Bois de Keroual/tridour 10km *	29/ Cir. de St-Sané Plz 12km *
	Rdv 9h30 Park du Spadium	Rdv 9h30 Parking lac de Tycolo	Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	Rdv 9h30 Park face Monceau fleurs	Rdv 9h30 La Trinité Plouzané
mercredi	3	10	17	24	
	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	
mai					
dimanche	5	12	19	26	
	20 / Le Minou 11km ***	25 / Les Menhirs de la sorcière 9,5Km *	27 / Au pays du Goémon 11km *	6 / Le Tinduff 10km **	
	Rdv 9h30 Park plage du Minou	Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	Rdv 9h30 Parking du Spadium	
mercredi	15	22	29		
	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	18H30 à 20h stade de la cavale blanche		
juin					
dimanche	2	9	16	23	30
	Tréampan/Lanildut 25 km	La Litorale	9 / Grève Blanche Plouguerneau 12 km	14 / Trébabu 11km **	Ultra Marin ou une autre Epreuve
	Journée complète	16 km ou 10 km	Rdv 9h00 parking du Spadium	Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	
mercredi	5	12	19	26	
	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	18H30 à 20h stade de la cavale blanche	18h30 à 20h stade de la cavale blanche	