

Stade Brestois Athlétisme

Marche Nordique

Programme des séances

De Septembre à Décembre 2024

Ce programme peu être modifié en fonction de la météo

septembre				
dimanche	8	15	22	29
	19 / St Marc/Océanopolis 10,5km Rdv 9h30 au parking du Spadium	19 / Chapelle Locméven Ploumoguier Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	9 / La Forêt de landerneau Rdv 9h30 au parking du Spadium	Dunes de st Marguerite Landéda Rdv 9h30 Park Tram Por. Goues.
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
octobre				
dimanche	6	13	20	27
	15 / St Jean Plougastel 9 km ** Rdv 9h30 Parking Spadium	20 / Le Minou 11km *** Rdv 9h30 Park de la plage du Minou	13 / Le Caro/St Christine 12km Rdv 9h30 parking du Spadium	9 / Trégana / Trez hir 9,5 km ** Rdv 9h30 Park.Carrefour St Pier. 18 / La Presq'île de Kermorvan Rdv 9h30 Park.Carre. St Pier.
mercredi	2 De 18h30 à 20h cavale blanche	9 De 18h30 à 20h cavale blanche	16 De 18h30 à 20h cavale blanche	23 De 18h30 à 20h cavale blanche 30 De 18h30 à 20h cavale blanche
novembre				
dimanche	3	10	17	24
	17 / Aéroport Brest Gouesnou 11,5km * Rdv 9h30 Park de la prairie Gouesnou	12 / Trégana / Déolen 12km ** Rdv 9h30 Park.Carrefour St Pier.	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	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
décembre				
dimanche	1	8	15	22
	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 Ségal Lamp Plouarzel 8,5km * Rdv 9h30 Parking Leclerc Guilers	Vacances de fin d'année Vacances de fin d'année
mercredi	4 De 18h30 à 20h cavale blanche	11 De 18h30 à 20h cavale blanche	18 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.