



RANDONNEES PEDESTRES MARDI ET JEUDI

RANDO : 5 à 6 km 3,5 km/h RANDO : 7 à 10 km 4 /4,5 km/h RANDO : 11 à 15 km 5/5,5 km

départ groupé/covoiturage sur la place de l'Orée du bois à Quimiac

- à 14 h00 les mardis

- à 13 h 30 les jeudis

ou directement sur le lieu de départ à 14 heures le jeudi

Mardi 7 janvier 2025	Quimiac : pointe de Merquel par les plages, 6km, départ place de l'Orée du bois MC
Jeudi 9 janvier 2025	St Brévin circuit de l'Estuaire, 11,6 km, départ pkg Mindin ouest du pont AL
Mardi 14 janvier 2025	Guérande lycées et collèges, 6,5 km, départ pkg de la salle des sports Kerbiniou, ave G. Flaubert HR
Jeudi 16 janvier 2025	La Madeleine Etang de Sandun, 12.5 km, départ pkg église de La Madeleine CF
Mardi 21 janvier 2025	St Molf Théléac Quifistre, 6,5 km, départ place de la mairie St.Molf MC
Jeudi 23 janvier 2025	Assérac Pt Mahé boucle vers Maresclé Pte du bile 11km, départ : allée des plages. Pont Mahé. HD
Mardi 28 janvier 2025	La Turballe centre, 5,5 km, départ : avenue du colonel de Geloès HR
Jeudi 30 janvier 2025	Le pouliguen côte sauvage, pointe de Penchateau, 8.9km départ pkg du port . MR
Mardi 4 février 2025	Guérande balade Guérandaise , départ : pkg mairie CF
Jeudi 6 février 2025	Pénestin La mine d'Or, 10,9 km, départ : pkg plage de la mine d'or, allée des tennis CGD
Jeudi 13 février 2025	La Roche Bernard La Fontaine au Beurre, 10.5 km, départ pkg de La Voûte CF
Mardi 18 février 2025	Pen Bé, 8km, départ : pkg de Kergéraud MC
Mardi 25 février 2025	La Baule, départ : Quartier Benoît, 6km, départ pkg du port Le Pouliguen HR
Jeudi 27 février 2025	Piriac Tombeau d'Almanzor, 10 km départ : pkg marché Piriac EDV

MARCHES NORDIQUES MERCREDI

Départ à 8 h40 salle de l'Artymès pour covoiturage ou Rdv à 9 h 00 au point de départ de la Marche

Contacts : 06 63 81 37 67 – 06 76 98 42 24

8 janvier 2025 MESLON, 9 km environ	5 février 2025 MESQUER – QUIMIAC, 10,5 km environ
15 janvier 2025 PEN BRON – LA POINTE, 8,5 km environ	12 février 2025 PORT AU LOUP , 8 km environ
22 janvier 2025 ASSERAC – TRAICT DE PEN BE, 10 km environ	19 février 2025 SAINT MOLF, 8 km environ
29 janvier 2025 PENESTIN – LA MINE D'OR, 10 km environ)	26 février 2025 PEN BE – LES DUNES DE PONT MAHE ,9 km environ

Site internet : <https://www.captonicmesquer.fr>

Courriel : captonicmesquer@gmail.com (à enregistrer dans vos contacts)