

ASSOCIATION "NORDIC ATTITUDE PÉRIGORD"

Calendrier des sorties de Marche Nordique de novembre 2024



Pour nous contacter : **Didier** au 07 87 15 24 12 (FR)
Andréa au 06 77 40 04 09 (FR/EN)

www.nordicattitude24.fr
nordicattitude24@gmail.com

Novembre 2024	Niveaux	Heure départ	Commune de marche	Lieux de départ de la marche
lundi 4 novembre 2024	Vitalité	09H30	Castelnaud-La Chapelle	Parking Tournepique, à côté de la Dordogne
mardi 5 novembre 2024	Power	09H00	Saint-Vincent-de-Cosse	L'Église
mercredi 6 novembre 2024	Zen	13H30	Calviac	L'Église
jeudi 7 novembre 2024	Addict	09H00	Tamniès	Stade de foot, à côté de l'étang
lundi 11 novembre 2024	Vitalité	09H30	Féridé (Armistice 1918)	
mardi 12 novembre 2024	Power	09H00	Saint-Vincent-Le-Paluel	L'Église
mercredi 13 novembre 2024	Zen	13H30	Tamniès	Stade de foot, à côté de l'étang
jeudi 14 novembre 2024	Addict	09H00	Salignac-Eyvigues	Aire de stationnement des jardins du Manoir d'Eyrignac
lundi 18 novembre 2024	Vitalité	09H30	Salignac-Eyvigues	Aire de stationnement des jardins du Manoir d'Eyrignac
mardi 19 novembre 2024	Power	09H00	Marcillac-Saint-Quentin	Parking de l'armurerie derrière L'église de Marcillac
mercredi 20 novembre 2024	Zen	13H30	Carsac	Parking à côté de l'Église et de la halle communale
jeudi 21 novembre 2024	Addict	09H00	Castelnaud-La Chapelle	Parking Tournepique, à côté de la Dordogne
lundi 25 novembre 2024	Vitalité	09H30	Domme	L'aérodrome
mardi 26 novembre 2024	Power	09H00	Vézac	Parking de la Mairie
mercredi 27 novembre 2024	Zen	13H30	Vitrac	Dans le bourg - La Mairie
jeudi 28 novembre 2024	Addict	09H00	Marcillac-Saint-Quentin	Parking de l'armurerie derrière L'église de Marcillac

Niveau Zen : BOUCLE ou ALLER/RETOUR de 4 à 6 kms - PEU ou PAS DE DÉNIVELÉ

Niveau Vitalité : BOUCLE ou ALLER/RETOUR de 6 à 8 kms - DÉNIVELÉ MODÉRÉ +/- 200 m

Niveau Power : BOUCLE de 8 à 10 kms - DÉNIVELÉ MODÉRÉ de 200 à 300 m +/-

Niveau Addict : BOUCLE de 10 à 12 kms - DÉNIVELÉ ++ 300 m et +