

**MARCHES CLUB AMITIE LOISIRS (LUNDI A.M.)****1er semestre 2019**

DATE	LIEU	PARCOURS	km	Montée	
07/01/2019	LOS MASOS	DOLMEN	7,20	141	A/R
14/01/2019	RIA -- PRADES	CHEMIN CANOHA - MAS RIQUER (galette)	8,00	93	A/R
21/01/2019	RIA SIRACH	AMBOUILLAS - BERGERIE	9,2	330	A/R
28/01/2019	RODES -RIGARDA	MOUXANNE	6,50	113	A/R
04/02/2019	TAURINYA	COL DE MILLIERES	7,60	400	BOUCLE
11/02/2019	ILLE SUR TET	CASESNOVES	5,20	88	A/R
18/02/2019	ARBOUSSOLS	3 CHAPELLES	7,30	288	BOUCLE
25/02/2019	VINCA	LLENTILLA	8,30	96	A/R
04/03/2019	BOULETERNERE	LA BOUFFETE	5,40	212	BOUCLE
11/03/2019	SIRACH	CANAL BOHERE - ST JEAN	7,20	88	A/R
18/03/2019	CAMPOME	SANT CRISTAU DE FORMOLS	7,00	98	A/R
25/03/2019	SERDINYA	BASTIDE ETANGS	6,00	60	A/R
01/04/2019	RODES	GUILLERA -CHÂTEAU RODES	4,00	171	BOUCLE
08/04/2019	MOLITG	CANAL	6,00	130	A/R
15/04/2019	SAHORRE	COL DE FINS	4,90	190 m	BOUCLE
22/04/2019	Lundi Pâques				
29/04/2019	ILLE SUR TET	PLA DE REGLELLA St CLEMENT	6,00	39	A/R
06/05/2019	CASTEIL	ST MARTIN	4,00	304	A/R
13/05/2019	PRADES	CANAL BOHERE	8,00	50	A/R
20/05/2019	NOHEDES	SENTIER EMILIE	8,80	388	BOUCLE
27/05/2019	MILLAS	BASE ULM	6,40	20	A/R
03/06/2019	TAURINYA	COL CLARA	5,80	221	BOUCLE
10/06/2019	Lundi PENTECOTE				
17/06/2019	CLARA	Col del FORN	7,60	243	A/R
24/06/2019	CASTEIL	GRILLADES			

**2eme semestre 2019**

02/09/2019	FILLOLS	BELVEDERE	9,00	130	A/R
09/09/2019	FUILLA	circuit FUILLA-SAHORRE	6,00	30	A/R
16/09/2019	VERNET	DOLMEN	7,60	147	A/R
23/09/2019	EUS	CHEMIN DES SOURCES	4,00	212	BOUCLE
30/09/2019	ST MICHEL LLOTES	CHAPELLE ST MAURICE	10,00	313	A/R
07/10/2019	RODES	RUINES CHAPELLE LAS CAZAS	6,80	273	A/R
14/10/2019	VINCA	BERGES LLENTILLA	8,20	95	A/R
21/10/2019	MOLITG	TRAVERSE DE SOURNIA	5,78	282	A/R
28/10/2019	ILLE TET	COUVENT CANAUX	6,80	35	BOUCLE
04/11/2019	TAURINYA	TOUR DE COURS	3,80	193	BOUCLE
11/11/2019	lundi férié (Armistice 11 novembre)				
18/11/2019	SIRACH	LES MOLLERES	8,00	388	A/R
25/11/2019	VINCA	LAC ESCOUMES	7,50	215	BOUCLE
02/12/2019	TAURINYA	Col de CLARA	5,80	221	BOUCLE
09/12/2019	CLARA	Col del FORN	7,60	243	A/R
16/12/2019	PRADES	LA CONFIANCE/RUFAQUES	4,50	158	BOUCLE

Les participants s'engagent sous leur entière responsabilité.

Conseils aux marcheurs: être bien chaussés +batons de marche+boissons .....

En cas d'intempéries (pluie,vent,etc...) possibilité d'annulation ou de changement d'itinéraire

( Départ du club 13h45 / covoiturage )