

CALENDRIER mai 2023

	Mercredi Course et marche	Jeudi marche	Vendredi course	Dimanche Course et marche
<p>Semaine 18 du 1^{er}/05 au 7/05</p> <p>Prepa Sarlat sem 2</p>	<p>Pas de Sifflet</p> <p>3 x 2000m</p> <p>Récup 4 min</p>	<p>Marche sportive</p> <p>18h</p> <p>Parking Corderie Royale</p>	<p>18h30</p> <p>Parking du Polygone vers la Corderie</p> <p>Durée 1h20</p> <p>dont 20 min de côtes+ 10 min chemin ronde</p>	<p>Référent :</p> <p>Stéphane Regrenil</p> <p>33 rue M de Serigny</p> <p>Loire les Marais</p> <p>à 9h</p> <p>Durée 1h30/2h trail</p>
<p>Semaine 19 du 8/05 au 14/05</p> <p>Prepa Sarlat sem 3</p>	<p>Sifflet :</p> <p>Patricia D</p> <p>Rapide 4</p>	<p>Marche sportive</p> <p>18h</p> <p>Parking Corderie Royale</p>	<p>18h30</p> <p>Parking stade rugby</p> <p>à Tonnay</p> <p>1h20 dont côtes</p> <p>4 x 4 x 3 x 3</p>	<p>Référent :</p> <p>Jean Luc Roy 9h à</p> <p>La morneterie Soubise</p> <p>Co -voit' au parking du</p> <p>Polygone à 8h40</p> <p>Durée 1h30/2h15 trail</p>

	Mercredi Course et marche	Jeudi marche	Vendredi course	Dimanche Course et marche
Semaine 20 du 15/05 au 21/05 Prepa Sarlat sem 4	Pas de Sifflet 6 x 1000m Récup 3 min	Marche sportive 18h Parking Corderie Royale	18h30 Parking du Polygone vers la corderie durée 1h20 dont côtes 20 min+10min chemin ronde	Référent Jako/Sylvie G 9h parking Ronce Co -voit' au parking du Polygone à 8h30 Durée 1h30/2h15 trail
Semaine du 22/05 au 28/05 Prepa Sarlat sem 5	Sifflet : Dominique D Long 5	Marche sportive 18h Parking Corderie Royale	18h30 Parking stade rugby A Tonnay 1h20 dont côtes 4 x 4 x 3 x 3	Pas de Référent Circuit libre Rochefort Rdv à 9h au parking du Polygone Durée 1h30

