

Nos sorties hebdomadaires

Randonnées

Mardi : le matin 12 km

Allure modérée, départ 8 h 30, retour 11 h 30

Jeudi : le matin 15 km (1^{er} 3^{ème} & 4^{ème})

Allure normale, départ 8 H 30, retour 12 h 30

Jeudi : la journée 30 km (2^{ème})

Allure normale, avec son pique-nique

Le 3^{ème} dimanche : le matin 12 km

Départ 8 H 30 – retour 11 h 30

Les autres dimanches randos extérieures

Se reporter aux infos hebdo sur notre blog

Marche Nordique

Le vendredi en soirée

Départ 18 H 00 – retour 20 h 00

le samedi matin

Départ 9 h 00 – retour 11 h 00

Lieu de nos départs : Place de la Mairie – Montaigu

Les départs sont toujours à l'heure !

Merci d'être présent 10 mn avant l'heure prévue

Vos contacts

Randonnée : Gaby Retailleau

02 51 07 85 84 – 06 30 53 88 36 - gabyretailleau@gmail.com

Marche Nordique : André & Jeanne Durand

02 51 48 84 35 – 06 24 44 90 14 - jeade.du@orange.fr

Secrétaire : Roselyne Bousseau

02 51 94 11 45 – bouseda@wanadoo.fr

Président : Jean-Claude Morisset

02 51 46 33 60 – 06 08 09 91 45 - jclmorisset@gmail.com

Adhésion 2013/2014 – 30 € (assurance incluse)

Les temps forts d'une saison de rando



Septembre – une semaine de rando



Hiver - une semaine en raquettes

Printemps 2014 – un week end rando

Juin 2014 – l'itinérance en France



Octobre 2014 – La Réunion

<http://lesmarcheursdeladigue.over-blog.fr/>



Vous retrouvez chaque semaine (le lundi matin), notre programme (de sorties) : actualisé & renseigné

Les 250 kms de chemins sur le territoire de Terres de Montaigu, sont balisés et suivis par les 12 baliseurs officiels « Marcheurs de la Digue »



Avec ...

les marcheurs de la digue
montaigu



le plaisir des chemins ensemble ..



La randonnée



La marche nordique



L'itinérance



calendrier septembre décembre 2013
69 sorties proposées