

VOS RENDEZ-VOUS MARCHE NORDIQUE 2023-2024

Tous les lundis et vendredis de 9h00 à 11h00 (hors vacances scolaires)

[Carte avec points GPS pour les Rendez-vous](#)

SEPTEMBRE 2023

- Lundi 11 : La TOUR D'AIGUES (camping) 6,5 KM / 142D+
- Vendredi 15 : La BASTIDONNE (pk chante coucou) 7,0 KM / 190 D+
- Lundi 18 : GRAMBOIS (route D33 au col) 7,2 KM / 155 D+
- Vendredi 22 : La Motte d'Aigues 9,0 KM / 160 D+
- Lundi 25 : La BASTIDONNE (pk chante coucou) 7,3 KM / 123 D+
- Vendredi 29 : La BASTIDONNE (cimetière) 7,3 KM / 118 D+

OCTOBRE 2023

- Lundi 02 : La BONDE (PK ETANG) 7,2 KM / 103 D+
- Vendredi 06 : Les Patis 9,0 KM / 130 D+
- Lundi 09 : CUCURON (pk école primaire) 8,2 KM / 269 D+
- Vendredi 13 : La Tour D'Aigues (pk camping) 7,0 KM / 142 D+
- Lundi 16 : Les Patis 8,0 KM / 190 D+
- Vendredi 20 : CUCURON 8,0 KM / 267 D+

NOVEMBRE 2023

- Lundi 06 : LA TOUR D'AIGUES (LE CEDRE) 8,0 KM / 70 D+
- Vendredi 10 : LA TOUR D'AIGUES (LE CEDRE) 8,0 KM / 70 D+
- Lundi 13 : LA BASTIDONNE (pk chante coucou) 7,5 KM / 120 D+
- Vendredi 27 : CABRIERE D AIGUES 8,0 KM / 200 D+
- Lundi 20 : VAUGINES 7,0 KM / 136 M
- Vendredi 24 : CUCURON 8,0 KM / 270 D+
- Lundi 27 : CABRIERE D AIGUES 8,0 KM / 225 D+

DECEMBRE 2023

- Vendredi 01 : LA QUILLE (Puy st Reparade) 9,5 KM / 222 D+
- Lundi 04 : CABRIERE D AIGUES 8,0 KM 220 D+
- Vendredi 08 : CHAPELLE ST JULIEN
- Lundi 11 : CABRIERE D AIGUES 8,0 KM / 200 D+
- Vendredi 15 : VAUGINES 7,0 KM / 136 D+
- Lundi 18 : LA QUILLE (Puy st reparade) 9,0 KM / 22 D+
- Vendredi 22 : ST VICTOIRE LES BARAGES 9,0 KM

Tous nos vœux pour cette belle année 2024

JANVIER 2024

- Lundi 07 : CABRIERE D AIGUES 8 km / 200 D+
- Vendredi 12 : St victoire 10,5 km / 260 D+
- Lundi 15 : La Motte d'Aigues (Montagne) 7 km / 260 D+
- Vendredi 19 : St Martin (Miraille) 8 km / 300D+
- Lundi 22 : La Bastidonne (st julien) 8 km / 250 D+
- Vendredi 26 : Cucuron (vaugine) 8 km / 270 D+
- Lundi 29 : La Tour d'Aigues (test petit parcours) 9 km / 60 D+

FEVRIER 2024

• Vendredi 02 :	St Martin (Miraille)	8 km / 300D+
• Lundi 05 :	La Bastidonne (Jonquières)	8 km / 212 D+
• Vendredi 09 :	La Bastidonne (st julien)	8 km / 250 D+
• Lundi 12 :	Mirabeau	9 km / 275 D+
• Vendredi 16 :	Cabrières d'Aigues	8 km / 200 D+
• Lundi 19 :	Vitrolles en Luberon	9 km
• Vendredi 23 :	La Tour d'Aigues (test long parcours)	13km / 165 D+

MARS 2024

• Lundi 11 :	CABRIERE D AIGUES	9 km / 200 D+
• Vendredi 15 :	LA Tour d'Aigues (sud Lub)	9 km /100 D+
• Lundi 18 :	La Quille (Le Puy st)	10 km / 260 D+
• Vendredi 22 :	Cabrières d'Aigues	9 km / 220D+
• Lundi 25 :	Meyrargues (la vigie)	9 km / 250 D+
• Vendredi 29 :	La Bastidonne	8 km / 220 D+

AVRIL 2024

• Vendredi 05 :	Vitrolles en Luberon (col)	9 km / 250 D+
• Lundi 08 :	La Tour D'Aigues (grottes)	8 km / 212 D+
• Vendredi 12 :	Mirabeau	9 km / 275 D+
• Lundi 15 :	Mourre Nègre	
• Vendredi 19 :	Grambois	

MAI 2024

• Lundi 06 :	Voie verte Pertuis	9 km
• Vendredi 10 :	La Tour d'Aigues (le cèdre)	9 km / 100 D+
• Lundi 13 :	La Motte d'Aigues	8,7 km / 150 D+
• Vendredi 17 :	Venelles (marche gourmande)	
• Lundi 20 :	Cabrieres d'Aigues (sud)	8 km / 180 D+
• Vendredi 24 :	Voie verte Pertuis	9 km / 50 D+
• Lundi 27 :	Chapelle st Julien	8,5 km / 190 D+
• Vendredi 31 :	Source Miraille	8 km / 300 D+

JUIN 2024

• Lundi 03 :	Les pâtis	8 km / 190 D+
• Vendredi 07 :	Cabrieres d'Aigues (pins)	8 km / 225 M D+
• Lundi 10 :	Pont de Mirabeau	8,5 km / 200 D+
• Vendredi 14 :	Les Patis	9,6 km / 130D+
• Lundi 17 :	La Tour d'Aigues	
• Vendredi 21 :	Cabrieres d'Aigues (sud)	8 km / 180 D+
• Lundi 24 :	La Bastidonne (Durance)	8 km / 212 M D+
• Vendredi 28 :	Cabrieres d'Aigues / Chapelle (pique-nique)	