



Programme Randonnées - Courses et Trails

2^{ème} SEMESTRE 2009

Renseignements : info@clubmanikou.com

les randos du club
les randos utiles
les courses

Dernière mise à jour
10/09/2009

SEM	Jour	Date	Le Point de rencontre *	Heure de Rdv	Parcours	Distance Estimée	Heure Départ	Heure Arrivée Estimée	Responsable de la sortie ou de la course	Contact	Commentaires
34	Samedi	22/08/2009	Stade de Saint-Anne	15H45	La Ronde des Caps	21.1 km	16H00	20H00 / 20H30	Christian ALEMANY	06 96 35 63 27 info@clubmanikou.com	
36	Samedi	05/09/2009	Camping Ste Anne		La Ronde des Caps	21.1 km	16H00 randonneurs 17H30 coureurs		Club MANIKOU		
37											
38	Dimanche	20/09/2009	Tartane - Spoutourne près du centre de loisir	7H00	Boucle Spoutourne - Morne Pavillon	15 km	7H30	11H30 - 12H00	Gérard Z	06 96 31 70 03	Un peu de dénivellé avec le Morne Pavillon
39	Dimanche	27/09/2009			4ème Foulées Pénitentielle de Ducos	20 KM	6H30		centre Penitencier	06 96 24 10 07	
40	Dimanche	04/10/2009	stade de riviere Salée	7H00	Rivière Salée - champ de Cannes - la surprise de Marie-Jo et de Mirza	15 KM	7H15	11H00	Marie-Josée	06 96 28 25 01	Crème solaire - 3 litres d'eau et chapeau
41	Dimanche	11/10/2009	François		Francois	15 KM	16H00		Défi des Mornes		
42	Samedi	17/10/2009	Robert Bord de mer	15H00	LOU GAROU	15 KM	16H00		Mairie du Robert		
43	Dimanche	01/11/2009	Stade de Saint-Anne	5H30	Trace des Caps MACABOU-STE ANNE 2ème partie du Défi Bleu	33KM	5H30	entre 13h00 et 15H00	Pascal	06 96 44 44 02	
44											
45	Dimanche	08/11/2009	Sainte-Marie		Ste-Marie				Défi des Mornes		
46			A DEFINIR						Didier DUREPAIRE	06 96 33 42 18	
47	Samedi	21/11/2009	Macabou - Entrée du chemin	17H00	Francois -Montagne VAUCLIN - Macabou 1ère partie du Défi Bleu	25 KM	18H00		Christophe	06 96 98 60 18	Reco de nuit - Condition Défi Bleu
48	Dimanche	29/11/2009	FORT DE France		SEMI MARATHON DE FDF				Mairie de Fdf		
49											
50	Dimanche	13/12/2009	LE FRANCOIS	22H00	DEFI BLEU	58 km	00h00		Club MANIKOU	info@clubmanikou.com	