



CALENDRIER SORTIE CLUB MANIKOU: saison2018/2019 - Référent: Tel: 0696

SORTIES SPORTIVES sous forme d'entrainement ouvertes à toute personne entraînée, licenciée FFA (pas de classement ni de chronométrage)

MATERIELS OBLIGATOIRES : Chaussures et tenues de course à pied, casquette, sac à dos type Camelback disposant d'une réserve d'eau minimum de 2 litres au départ de la sortie + pour votre sécurité, une pharmacie de première nécessité - pansement, liquide antiseptique,

Jour	Dates	Parcours	Km	D+ m	Niveau difficulté	Ville de départ	Ville d'arrivée	Lieu de rendez vous	Rendez vous	Départ bus	Début rando	Ravitails	Organisateurs
Dim	30/09/2018	Gros-Morne	19,54	459	Moyen	Gros-Morne	Saint-Joseph	Saint-Joseph	06H00	6h30	07H00	1	Fred
Dim	21/10/2018	Vauclin											?
Sam	08/12/2018	TransMartinique	144	4310	Tres difficile	Grand Riviere	Sainte- Anne	Sainte- Anne Pte Marin	18H00	18H30	00H00	15	Club MANIKOU
Sam	08/12/2018	Defi Bleu	58	1650	Difficile	François	Sainte- Anne		19 H00	19H30	22H00	6	Club MANIKOU
Dim	09/12/2018	Trail des Caps	33	550	Moyen	Vauclin	Sainte- Anne		04 H00	04H45	06 H 00	3	Club MANIKOU
Dim	27/01/2019	schoelcher			Moyen	Schoelcher	Schoelcher	Schoelcher	6h00			2	Alain
Dim	24/02/2019	Saint-Esprit											Marie-Claude
Dim	24/03/2019	Basse-Pointe											Robert
Dim	28/04/2019	Diamant											Danièle et Bernard
Dim	26/05/2019	Lamentin											Fred
Sam	29/06/2019	Driv' du MANIKOU	14	200	facile	Saint Joseph	Saint Joseph	Saint Joseph Place des fêtes	12H00	X	17H00	2	Club MANIKOU
Dim	28/07/2019	Trois-Ilets											Patricia et Wozanj
Sam	24/08/2019	Rondes des Caps	21,1	250	facile	Saint-Anne	Sainte- Anne	Pointe-Marin	12 H 00	X	17H00	3	Club MANIKOU
Dim	29/09/2019												Fred
Dim	27/10/2019												Fred
Mer	20/11/2019	Traill de l'avenir											UNSS et club Manikou
Sam	07/12/2019	TransMartinique	144	4310	Tres difficile	Grand Riviere	Sainte- Anne	Sainte- Anne Pte Marin	18H00	18H30	00H00	15	Club MANIKOU
Sam	07/12/2019	Defi Bleu	58	1650	Difficile	François	Sainte- Anne		19 H00	19H30	22H00	6	Club MANIKOU
Dim	08/12/2019	Trail des Caps	33	550	Moyen	Vauclin	Sainte- Anne		04 H00	04H45	06 H 00	3	Club MANIKOU
Dim	08/12/2019	Trace des Baies	19	150	Facile	Sainte-Anne	Sainte-Anne		05H30	06H00	07H30	2	Club MANIKOU

INFORMATION: Ces sorties d'entrainement sont réservées en priorité aux licenciés du Club Manikou ayant souscrits au « pack club Manikou », ensuite aux licenciés du Club Manikou. Le but est de faire découvrir les sentiers de randonnées de la Martinique et d'initier à la pratique du trail, de la course nature ou de la randonnée sportive. Le nombre de participants est limité à 150 pour des raisons de sécurité et pour vous offrir les meilleurs conditions de parcours. L'inscription est obligatoire et doit être effectuée au plus tard le mercredi soir précédent le jour de la sortie.

SÉCURITÉ et confirmation de sortie: En **Vigilance verte**, les Manikous sortent, gambadent, courent et drivent –
 En **vigilance jaune**, les Manikous sont prudents, ils s'informent, évaluent les risques et les dangers et consultent le site www.clubmanikou.com avant de sortir -
 En **vigilance orange ou plus** : les Manikous restent chez eux et profitent de leur famille.
 N'oubliez pas votre bonne humeur

NB : les informations des sorties seront communiquées au fur et à mesure.