



CALENDRIER SORTIE CLUB MANIKOU: saison2019/2020 - Référent: Odile BROLLET Tel: 0696 453670 et Danièle DESIRE 0696 977323

SORTIES SPORTIVE sous forme d'entraînement 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, compresse, bande, couverture de survie...

Jour	Dates	Parcours	Km	D+ m	Niveau difficulté	Ville de départ	Ville d'arrivée	Lieu de rendez vous	Rendez vous	Départ bus	Debut randonnée	Ravitails	Organisateurs
Sam	19/10/2019	Vauclin/Sainte-Anne	19,5	459	Moyen	VAUCLIN	Sainte-Anne	Sainte-Anne	06H00	6h30	07H00	1	Odile
Sam	07/12/2019	TransMartinique individuel	134	4310	Tres difficile	Grand Riviere	Sainte- Anne	Sainte- Anne Pte Marin	18H00	18H30	00H00	15	Club MANIKOU
Sam	07/12/2019	TransMartinique relais	134	4310	Tres difficile	Grand Riviere	Sainte- Anne		18H00	18H30	00H00	15	
Sam	07/12/2019	Banakann	80	1800	Tres difficile	Saint-Joseph	Sainte- Anne		13H00	13H30	16H00	7	
Sam	07/12/2019	Defi Bleu	58	1650	Difficile	François	Sainte- Anne		19 H00	19H30	22H00	6	
Dim	08-déc-19	Trail des Caps	33	550	Moyen	Vauclin	Sainte- Anne		04 H00	04H45	06 H 00	3	
Dim	08-déc-19	Trace des Baies	19	150	Facile	Cap-Chevalier	Sainte- Anne		5H30	06H00	7H30		
Dim	26/01/2020	Gros-Morne/Robert	18km et 21kms		Moyen	Gros-Morne	Robert	Robert	06hH00	6H20	7H00	1	Gilles
Dim	23/02/2020	Schoelcher											Alain
Dim	29/03/2020	Trois-Ilets											Max
Dim	26/04/2020	Le Robert											Danièle
Dim	24/05/2020	Rivière-Pilote											Odile
Sam	29/06/2020	Driv' du MANIKOU	14	200	facile	Saint Joseph	Saint Joseph	Saint Joseph Place des fêtes	12H00	X	17H00	2	Club MANIKOU
Dim	26/07/2020	Basse-Pointe											Robert
Sam	24/08/2020	Rondes des Caps	21,1	250	facile	Saint-Anne	Sainte- Anne	Pointe-Marin	12 H 00	X	17H00	3	Club MANIKOU

IMPORMATION: Ces sorties d'entraînement 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