

# GROUPE 503

Marche d'endurance Seine et Marne



## Marche Audax® Seine et Marne

Entraînements 25 km tous les jeudis et en matinée 2 samedis par mois

La marche Audax® est une activité de plein air et de groupe. C'est une épreuve d'endurance et de régularité sur des distances comprises entre 25 et 150 km à la vitesse moyenne de 6 km/h dénuée de compétition. Elle développe les capacités physiques de résistance à l'effort dans un esprit de convivialité et de solidarité.



La marche Audax® : dépassez-vous !



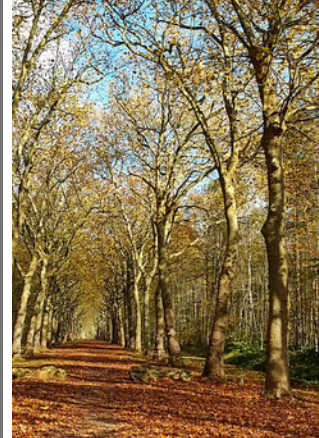
Pour tous renseignements consultez notre site WEB : <https://www.audaxg503.com/>

**J 7 JUILLET**  
POMPONNE  
ENTRAINEMENT 25 KM

ALAIN ROUSSEAU  
06 82 27 49 90  
DÉPART 8H

**J 14 JUILLET**  
VILLIERS ST DENIS  
ENTRAINEMENT 25 KM

ALAIN DUCHEMIN  
06 17 58 17 73  
DÉPART 8H30



# PROGRAMME

## ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES ET BREVETS

[HTTPS://WWW.AUDAXG503.COM/NOSENTRAÎNEMENTS](https://www.audaxg503.com/nosentraînements)

# JUILLET-AOÛT 2022

**ATTENTION HORAIRES D'ÉTÉ - DÉPARTS 8H - 8H30**

CONSULTER NOTRE SITE WEB POUR CONNAÎTRE LES ÉVENTUELLES MODIFICATIONS DE CE PROGRAMME

**J 21 JUILLET**  
POMPONNE  
ENTRAINEMENT 25 KM

ALAIN ROUSSEAU  
06 82 27 49 90  
DÉPART 8H

**J 28 JUILLET**  
POMPONNE  
ENTRAINEMENT 25 KM

GÉRARD LAURENT  
06 68 46 84 99  
DÉPART 8H

**6 AOÛT 2022**  
**BREVET 25 KM**  
25 KM EN SEINE ET MARNE  
à Chaumes en Brie

**A SAVOIR :**  
RDV 7h30 - Départ 8h  
Parking gratuit de 6h00 à 18h00  
GPS : 48.666520, 2.841110  
Mesures COVID à l'entrée

**CONTACT :**  
Rég. : Alain MARCLOUT - 06 68 99 99 99  
e-mail : [president.audaxg503@gmail.com](mailto:president.audaxg503@gmail.com)  
Inscription et renseignements sur :  
<https://www.audaxg503.com/>

Venez marcher avec le GROUPE 503  
Dépassez-vous !



**J 11 AOÛT**  
BASE DE VAIRES  
ENTRAINEMENT 20 KM

GÉRARD LAURENT  
06 68 46 84 99  
DÉPART 8H

**J 18 AOÛT**  
POMPONNE  
ENTRAINEMENT 25 KM

ALAIN ROUSSEAU  
06 82 27 49 90  
DÉPART 8H

**S 20 AOÛT**



**J 25 AOÛT**  
VILLIERS ST DENIS  
ENTRAINEMENT 25 KM

ALAIN DUCHEMIN  
06 17 58 17 73  
DÉPART 8H30

**GROUPE 503**  
**17 AVENUE DU GÉNÉRAL LECLERC**  
**77330 - OZOIR LA FERRIERE**



**J 1 SEPT**  
POMPONNE  
ENTRAINEMENT 25 KM

GÉRARD LAURENT  
06 68 46 84 99  
DÉPART 8H



**100 KM EN SEINE ET MARNE**

**BREVET 20 HEURES**  
**POMPONNE**  
**24-25 SEPTEMBRE 2022**

**A SAVOIR :**  
4 boucles de 25 km au départ et arrivée de Pomponne  
12 possibilités de brevets  
2 découvertes Audax de 10-50 km  
Revêtements assurés sur chaque boucle  
Repas et pt.dej. facultatifs

**NOS PARTENAIRES :**  
FF Randonnée Seine-et-Marne  
lesportif

inscriptions et renseignements sur :  
<https://www.audaxg503.com/>  
<https://www.le-sportif.com/>

**QR CODE**

**AUTOMNALE BRIARDE 2022 - 8ème édition**  
DÉPASSEZ-VOUS, VEENEZ MARCHER AVEC LE GROUPE 503