

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
COÛT :
Régp : Alain MARCLOUT - 06 68 99 99 99
e-mail : president.audaxg503@gmail.com
Inscription et renseignements sur :
<https://www.audaxg503.com/>

Venez marcher avec le GROUPE 503
Dépassez-vous !

NOS PARTENAIRES :
FF Randonnée Seine-et-Marne
UAF



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.déj. facultatifs

NOS PARTENAIRES :
FF Randonnée Seine-et-Marne
UAF

AUTOMNALE BRIARDE 2022 - 8ème édition

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

lesportif

DÉPASSEZ-VOUS, VENEZ MARCHER AVEC LE GROUPE 503