

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 12.50 km

Ravitaillements assurés sur
chaque boucle
Repas et pt.déj. facultatifs

NOS PARTENAIRES :



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



DÉPASSEZ-VOUS, VENEZ MARCHER AVEC LE GROUPE 503

JEUDI 1
POMPONNE
ENTRAÎNEMENT 25 KM

GÉRARD
06 68 46 84 99
DÉPART 8H

SAMEDI 3
POMPONNE
ENTRAÎNEMENT 25 KM

ALAIN R
06 82 27 49 90
DÉPART 8H30

Seine et Marne

PROGRAMME

ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES ET BREVETS

[HTTPS://WWW.AUDAXG503.COM/NOSENTRAINEMENTS](https://www.audaxg503.com/nosentrainements)

SEPTEMBRE 2022

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

JEUDI 8

BAILLY-ROMAINVILLIERS
ENTRAÎNEMENT 25 KM

JOCELYNE
06 75 41 04 74
DÉPART 8H15

SAMEDI 10

MONTEVRAIN
ENTRAÎNEMENT 25 KM

CATHERINE
06 83 66 61 77
DÉPART 8H30



JEUDI 15

ESBLY
ENTRAÎNEMENT 25 KM

MAÏTÉ
06 14 90 20 25
DÉPART 8H15

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



SAMEDI 17

ENTRAÎNEMENT 25 KM

06
DÉPART

JEUDI 22

GROUPE 503
Marche d'endurance Seine et Marne

Venez faire un essai !



Marche Audax® Seine et Marne

Entraînements 25 km tous les Jeudis et en actions 2 samedi 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 100 km à la vitesse moyenne de 0 km/h, depuis de compétition. Elle développe les capacités physiques de résistance à l'effort dans un esprit de convivialité et de solidarité.



Pour tous renseignements contactez notre site Web : <https://www.audaxg503.com/>

SAMEDI 24 DIMANCHE 25

POMPONNE

AUTOMNALE BRIARDE

INSCRIPTIONS OUVERTES
[HTTPS://WWW.AUDAXG503.COM/](https://www.audaxg503.com/)
DÉPARTS 12H - 17H - 22H



JEUDI 29
CHELLES
ENTRAÎNEMENT 25 KM

JEAN PIERRE
06 82 71 82 94
DÉPART 8H15