

CARDIO FORME 2020
LES MARCHES juillet - août

Juillet	départ	parcours	profil	responsable	accompagnement	remarques
04.07.20	Noréaz, parc communal	Noréaz - La Bioleire - Seedorf	Moyenne + : 7,5km 2h15 / 220 m. montée	Salvatore	Pilar	
04.07.20	Noréaz, parc communal	Noréaz - petite marche	Facile 1h - 1h 15	Jean-Daniel	Georgette	
11.07.20	Chénens, parc du restaurant de la gare	Chénens - Le Chatelet - La Faye - Villarimboud	Moyenne : 7,5 km / 2h15 / 100m. montée	Salvatore	Gaby	
18.07.20	Echarlens, parc du restaurant	Echarlens - Corbières	Moyenne : 7,5 km / 2h. / 150 m. montée	Salvatore	Isabelle	
18.07.20	Echarlens, parc du restaurant	Sentier des contes petite marche	Facile 1h - 1h 15	Jean-Daniel	Anne-Marie Chatagny + Eugène	
25.07.20	St-Ursen (St-Ours), parc du restaurant Goldenen Kreuz	St-Ursen – Hermisberg - Etiwil	Moyenne + : 8 km / 2h15 / 150m. montée	Salvatore	Pierre	Possibilité parcours 6 Km
Août	départ	parcours	profil	responsable	accompagnement	remarques
01.08.20	Arconciel - parc de l'église	Arconciel – Bois d'Amont	Moyenne + : 7 km / 2h. / 180 m de montée	Salvatore	Isabelle	Possibilité parcours 8 km
01.08.20	Arconciel - parc de l'église	Petite marche	Facile 1h - 1h 15	Jean-Daniel	Georgette	
08.08.20	Bulle, parc du stade de Bouleyres	Bois de Bouleyres	Facile : 6,5 km / 2 h. 100 m de montée	Salvatore	Pilar	
15.08.20	Assomption - Pas de marche					
22.08.20	Cabane des bûcherons à Villaz-Saint-Pierre	Mont de lussy – forêt de Farzin	Facile : 7 km / 2 h. / 80 m. montée	Salvatore	Gaby	
22.08.20	Cabane des bûcherons à Villaz-Saint-Pierre	Mont de lussy – autour de la cabane – petite marche	Facile 1h - 1h 15	Jean-Daniel	Anne-Marie Chatagny + Eugène	
29.08.20	Parc sous le barrage de Schiffenen	Marais de Kleinbösigen	Facile : 6 km / 2h / 100 m de montée	Salvatore	Pierre	

Sauf avis contraire, pour toutes les marches y-compris les marches courtes : rendez-vous à 1345 heures, départ à 1400 heures

Responsable planning: Jean-Da Tf : 026 477 3124

Responsable marches: Salvatore Tf : 077 404 0177

17 Juin 2020