

CARDIO FORME 2020

LES MARCHES mars - avril

Mars	départ	parcours	profil	responsable	accompagnement	remarques
07.03.2020	Parc du restaurant Sternen à Tinterin (Tentlingen)	Tinterin - Giffers - Hermisberg	Moyenne + : 7,5 km / 2h15 / 220 m. montée	Salvatore	Gaby	
07.03.2020	Parc du restaurant Sternen à Tinterin (Tentlingen)	Tinterin - Pierrafortscha	Facile - 1h - 1h15	Jean-Daniel	Georgette	
14.03.2020	Courtaman, parc de la zone industrielle	La Bibera - Cressier - Bois des Planches	Moyenne : 7,7 km / 2h / 100 m. de montée	Salvatore	Pierre	
21.03.2020	Neyruz, parc du village	Neyruz - chemin des sculptures	Moyenne : 6,5 km / 2h / 170 m. montée	Salvatore	Eugène	
21.03.2020	Neyruz, parc du village	Marche courte	Facile 1h - 1h15	Jean-Daniel	Anne-Marie	
28.03.2020	Courtepin, parc de la Migros	Bois de l'hôpital - La Corbaz - Le Hobel	Moyenne : 7,5 km / 2h / 180 m. montée	Salvatore	Isabelle	
Avril						
04.04.2020	Noréaz, parc communal	Noréaz - La Bioleire - Seedorf	Moyenne + : 8,5 km / 2h20 / 270 m. montée	Salvatore	Pilar	
04.04.2020	Noréaz, parc communal	Marche courte	Facile 1h - 1h15	Jean-Daniel	Georgette	
11.04.2020	Chénens, parc du restaurant de la gare	Chénens - Le Chatelet - La Faye - Villarimboud	Moyenne : 8,5 km / 2h15 / 125 m. montée	Salvatore	Isabelle	
18.04.2020	Echarlens parc du restaurant	Echarlens - Corbières - Echarlens	Moyenne : 6,5 km / 2h / 120 m. montée	Salvatore	Eugène	
18.04.2020	Echarlens parc du restaurant	Marche courte Echarlens - sentier des contes	Facile - 1h - 1h15	Jean-Daniel	Anne-Marie	
25.04.2020	St-Ursen (St-Ours), parc du restaurant Goldenen Kreuz	St-Ursen - Hermisberg - Etiwil	Moyenne + : 7,6 km / 2h15 / 220 m. montée	Salvatore	Pierre	

Sauf avis contraire, pour toutes les marches y-compris les marches courtes : rendez-vous à 13:45 heures, départ à 14 :00 heures

Responsable planning: Jean-Da Tf : 026 477 3124

Responsables marches: Salvatore + Jean-Da. Tf : 077 404 0177 / 06 Février 2020