

Rendez-vous Maison des marcheurs, 60 rue de l'église à Rang du Fliers, 10 mn avant l'heure. **Inscription obligatoire** par sms sur le tel de l'animateur jusqu'à midi le jour de la rando ou 19h la veille pour les RDV matinaux.

Les Zen Randos sont des balades courtes à allure modérée destinées à ceux qui ne peuvent pas suivre une randonnée normale pour des raisons de santé, d'âge ou de reprise d'activité physique. L'association est labellisée « Santé » par la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

En juillet, août et 1^{ère} quinzaine de septembre, pas de marche nordique. Reprise le 16 septembre

JUILLET

Mercredi 3 : 8h30 Le moulin à vent à Villers sur Authie 10km (Christophe 06 12 27 17 52)

Jeudi 4 : 9h Zen Rando (Régine 06 75 66 55 20)

Mercredi 10 : 9h Valloires 11km (François 06 08 32 77 41)

Jeudi 11 : 9h Zen Rando (Jocelyne 06 19 36 51 58)

Samedi 13 : 18h30 Apéro au local + repas salle bleue + retraite aux flambeaux ou soirée dansante + feu d'artifice (Christophe 06 12 27 17 52) (avant le 1^{er} juillet, voir bulletin d'inscription)

Mercredi 17 : 9h Le sentier de la Canche au Touquet 10km (Nicole 06 37 45 90 01)

Jeudi 18 : 8h Notre Dame de Lorette avec resto 10km et 6km (Zen Rando) 20 € + visite de Vimy (Christophe 06 12 27 17 52) (avant le 1^{er} juillet, voir bulletin d'inscription)

Mercredi 24 : 9h Le sentier du paradis à Aix en Issart 10km (François 06 08 32 77 41)

Jeudi 25 : 9h Zen Rando (Charles 06 18 70 04 80)

Vendredi 26 : 8h La forêt d'Hesdin 20km avec pique-nique (Alain 06 13 93 80 17)

Mercredi 31 : 9h Berck Les jardins partagés 12km RDV parking de Lidl Berck (Christine 06 22 76 01 22)

AOÛT

Jeudi 1^{er} : 9h Zen Rando (Régine 06 75 66 55 20)

Jeudi 1^{er} : 8h Le bois de Cise à Ault avec pique-nique 18km (Nicole 06 37 45 90 01)

Mercredi 7 : 8h30 Les 400 coups à Ponthoile 12km (Christophe 06 12 27 17 52)

Jeudi 8 : 9h Zen Rando (Christophe 06 12 27 17 52)

Mercredi 14 : 9h Le circuit de Morlay 12km (François 06 08 32 77 41)

Vendredi 16 : 8h30 Le chemin de la ligne à Enquin sur Baillons 20km avec pique-nique (Alain 06 13 93 80 17)

Mercredi 21 : 8h Balade centuloise à Saint Riquier 9km (Christophe 06 12 27 17 52)

Jeudi 22 : 9h Zen Rando (Charles 06 18 70 04 80)

Jeudi 29 : 8h30 Zen Rando à Abbeville avec pique-nique (Régine 06 75 66 55 20)

Jeudi 29 : 8h30 Abbeville avec pique-nique 14km (Nicole 06 37 45 90 01)

SEPTEMBRE

Dimanche 1^{er} : 8h Rand'Auxi à Auxi le Château 10 et 12 km 3 € (Thérèse 06 08 82 99 02)

Mercredi 4 : 14h Le sentier de la campagne à Beaurainville 10 km (Thérèse 06 08 82 99 02)

Jeudi 5 : 14h Zen Rando (Thérèse 06 08 82 99 02)

Samedi 7 : 14h Brimeux 10km (Christine 06 22 76 01 22)

Dimanche 8 : 14h Forum des associations à Rang du Fliers

Mercredi 11 : 14h Autour de Montreuil 10km (Nicole 06 37 45 90 01)

Jeudi 12 : 14h Zen Rando (Régine 06 75 66 55 20)

Vendredi 13 : 8h traversée de la Baie de Somme et retour par le train à vapeur avec le pique-nique 28 € (Christophe 06 12 27 17 52) (avant le 20 août, voir bulletin d'inscription)

Du dimanche 15 au vendredi 20 : Itinérance sur le GR 120 (littoral)

Dimanche 15 : Boulogne-Hardelot 15 km

Lundi 16 : Camiers-Étaples 11,5km

Mardi 17 : Groffliers-Fort Mahon 16,3km

Mercredi 18 : Le Crotoy-Saint Valery 13km

Jeudi 19 : Saint Valery-Cayeux 17km

Vendredi 20 : Ault-Le Tréport 10km

Thérèse 06 08 82 99 02 (informations à suivre pour l'inscription)

Mardi 17 : 9h Marche nordique (Antoine 06 89 31 31 44)

Mercredi 18 : Le Crotoy-Saint Valery 13km (Thérèse 06 08 82 99 02) voir plus haut

Jeudi 19 : 14h Zen Rando (Jocelyne 06 19 36 51 58)

Samedi 21 : 14h Le sentier de la dune au loup au Touquet 9km (Nicole 06 37 45 90 01)

Mardi 24 : 9h Marche nordique (Antoine 06 89 31 31 44)

Mercredi 25 : 14h La tête de vallée à Waben 10 km Christine 06 22 76 01 22)

Jeudi 26 : 14h Zen Rando (Charles 06 18 70 04 80)

Jeudi 26 : 8h30 Les 3 vallées avec pique-nique 18km (Alain 06 13 93 80 17)

PROGRAMME DES RANDONNEES 3ème trimestre 2024



LES MARCHEURS DE LA BAIE D'AUTHIE

60 rue de l'église

62180 RANG DU FLIERS

Tel : 06 08 82 99 02

Mail : ambauthie@outlook.fr

Site : <https://les-marcheurs-de-la-baie-d-authie.e-monsite.com>

Facebook : <http://www.facebook.com/ambauthie>