

Club La Foulée Longues sortie du dimanche -mai à Octobre 2019

DIMANCHE	Sortie et/ou Compétition	Lieu de rassemblement	Heure	Distance	Parcours	Postes d'eau*
28 avril	Vers rang Sainte-Anne	Cinéma Duplessis	8h30	15-25 km	Aller-retour ou boucle	NON
05 mai	Demi-Marathon International de Lévis ou Sortie alternative **	Sortie alternative, à déterminer	8h30	Libre	Libre	NON
12 mai	Lévis (Cégep Lévis-Lauzon) - (direction à déterminer)	Lévis : Cégep de Lévis-Lauzon	8h30	15-25 km	Aller-retour	NON
19 mai	Boischatel (direction à déterminer)	Boischatel : prendre la côte et à droite rue Gravel, École du Bois-Joli	8h30	15-25 km	Aller-retour	NON
26 mai	Marathon d'Ottawa ou Sortie alternative **	Sortie alternative, à déterminer	8h30	Libre	Libre	NON
02 juin	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	Stationnement piste cyclable près de l'Église	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
09 juin	Beaupré (direction à déterminer)	Aréna de Beaupré	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
16 juin	Saint-Nicolas - Saint-Étienne - St-Nicolas	Saint-Nicolas : École Envol	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
23 juin	Neuveille	Neuveille: stationnement de la bibliothèque (école, route 138)	8h00	15-25 km	Aller-retour ou boucle	OUI*
30 juin	Tour du Lac St-Joseph Sortie suivie de l'activité familiale (à confirmer)	Club nautique du lac St-Joseph	8h00	15-25 km	Aller-retour ou boucle	OUI*
07 juillet	Shannon - Sainte-Catherine - Shannon	Shannon: Stationnement du centre commercial	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
14 juillet	St-Gabriel de Valcartier (Les équerres)	Valcartier : École St-Gabriel	8h00	15-25 km	Aller-retour ou boucle	OUI*
21 juillet	Lévis : Cégep de Lévis-Lauzon (direction à déterminer)	Lévis : Cégep de Lévis-Lauzon	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
28 juillet	Charny - St-Lambert - Charny	Charny : Parc des chutes	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
04 août	Ste-Anne-de-Beaupré - St-Joachim (Cap Tourmente)	Aréna de Beaupré	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
11 août	Lévis : Cégep de Lévis-Lauzon (direction à déterminer)	Lévis : Cégep de Lévis-Lauzon	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
18 août	Chemin du Roy vers Neuveille	À déterminer boulevard Chaudière	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
25 août	Pont-Rouge Sortie suivi de l' Épluchette de blés d'Inde	Hôtel de ville de Pont-Rouge	8h00	15-25 km	Aller-retour ou boucle	NON
01 septembre	Shanon- piste cyclable (direction à déterminer)	Stationnement à gauche en face de la base Valcartier	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
08 septembre	Les 10k Université Laval ou Sortie alternative **	Sortie alternative, à déterminer	8h30	Libre	Libre	NON
15 septembre	St-Rédempteur : Piste cyclable	Stationnement piste cyclable	8h30	15-25 km	aller-retour	NON
22 septembre	Marathon de Montréal ou Sortie alternative **	Sortie alternative, à déterminer	8h30	Libre	Libre	NON
29 septembre	<i>St-Henri de Lévis- Piste cyclable (direction à déterminer)</i>	Sortie 173 sud, puis route 277 et à gauche rue de la gare	8h30	15-25 km	Aller-retour	NON
06 octobre	Domaine des Maizerets	Stationnement Domaine Maizerets	8h30	15-25 km	Aller-retour	NON
13 octobre	Marathon de Québec	Sortie alternative, à déterminer	8h30	15-25 km	Libre	NON
20 octobre	Quai Cageux boul.Champlain	Stationnement près du Quai	8h30	Libre	Libre	NON

OUI*: les postes d'eau avec cette mention indiquent que nous essayerons, comme par les années passées, d'offrir ce service lors de ces sorties.