

Sujet : Fwd: GAZETTE NORDIQUE N° 215

De : Gérard Machin <agmachin@gmail.com>

Date : 05/06/2017 16:32

Pour : Webmaster <webmaster@marchenordiquedemeraude.fr>

Sent from my Wiko U FEEL


----- Message transféré -----

De : contact@marchenordiquedemeraude.fr

Date : 4 juin 2017 23:55

Objet : GAZETTE NORDIQUE N° 215

À : contact@marchenordiquedemeraude.fr

 image

GAZETTE NORDIQUE N° 215

dimanche 04 juin 2017

Pas de sortie demain lundi de Pentecôte c'est jour férié , nous nous retrouvons mercredi et samedi matin, pour une ballade tranquille sur les bords de la Rance.

Notre rythme des sorties de l'année scolaire (3 fois la semaine) prendra fin avec la séance du samedi 8 juillet. A partir de la semaine suivante (semaine 28)

nous n'aurons que deux séances par semaine , ceci jusqu'au samedi 9 septembre.

Nous vous communiquerons les jours et heures, après la réunion des animateurs

et du CA qui se tiendra fin juin et décidera des activités de l'été et de la rentrée.

Notez déjà notre prochaine sortie à la journée, elle aura lieu le mercredi 20 juin

Pour cette dernière sortie à la journée nous vous proposons une très beau circuit :

le tour du cap d'Erquy au départ de la plage des Sables d'Or (18 et 22 km au choix)

Il faudra emporter son pique-nique dans le sac à dos et suffisamment de boisson.

C'est un parcours inoubliable, en espérant plus de soleil que pour la dernière sortie

vers la Hunaudaye par les rives escarpées du frémur (voir photos en pièces jointes)

Attention pendant l'été et les fortes chaleurs, il faut ralentir son rythme, faire des

arrêts plus fréquents et se réhydrater fréquemment (1 litre d'eau par séance) donc

2 litres pour la journée, même si ça pèse un peu dans le sac : il y va de notre santé .

—01-DSC00093.JPG—



—02-DSC00094.JPG—



— 03-DSC00095.JPG —



— 04-DSC00096.JPG —



— 05-DSC00097.JPG —



— 06-DSC00098.JPG —



— 07-DSC00099.JPG —



— 08-DSC00102.JPG —



— 09-DSC00103.JPG —



— 10-DSC00104.JPG —



— 11-DSC00105.JPG —



— 12-DSC00106.JPG —



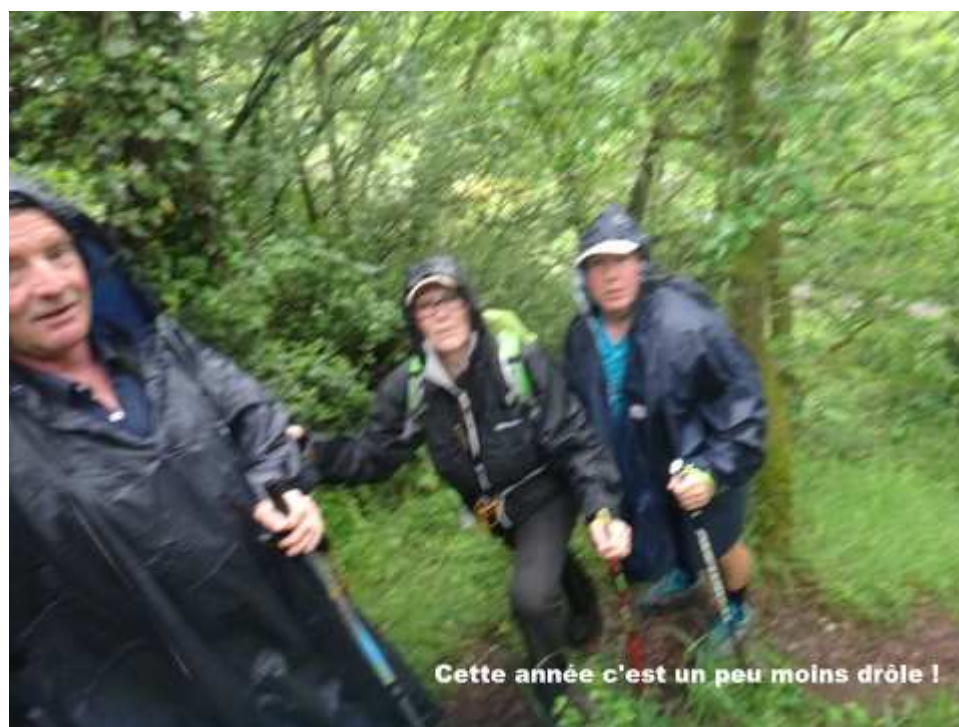
— 13-DSC00107.JPG —



— 14-DSC00108.JPG —



— 15-DSC00109.JPG —



— 16-DSC00110.JPG —



— 17-DSC00111.JPG —



— 18-DSC00113.JPG —



Et la montée des eaux du bassin va tester l'imperméabilité des chaussures

— 23-DSC00116.JPG —



A l'approche de la route, un pêcheur, stoïque près de son abri de toile

— 19-DSC00114.JPG —



— 20-DSC00115.JPG —



— 21-DSC00118.JPG —



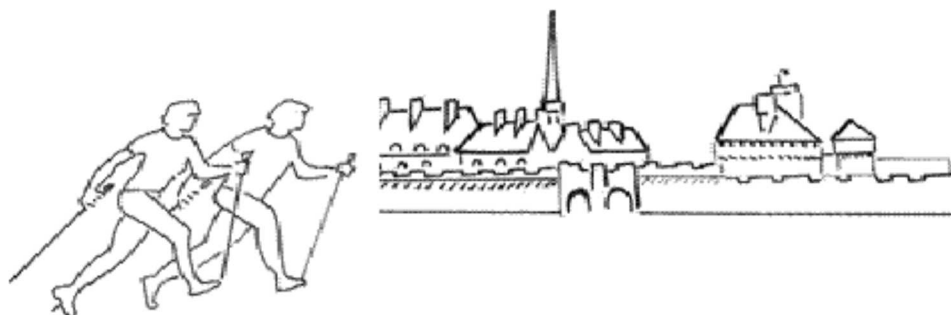
— 22-DSC00119.JPG —



— 24-DSC00117.JPG —



— image[4].gif —



— Pièces jointes : —

01-DSC00093.JPG	121 Ko
02-DSC00094.JPG	101 Ko
03-DSC00095.JPG	106 Ko
04-DSC00096.JPG	88,8 Ko
05-DSC00097.JPG	123 Ko
06-DSC00098.JPG	123 Ko
07-DSC00099.JPG	92,5 Ko
08-DSC00102.JPG	103 Ko
09-DSC00103.JPG	132 Ko

10-DSC00104.JPG	104 Ko
11-DSC00105.JPG	88,3 Ko
12-DSC00106.JPG	79,8 Ko
13-DSC00107.JPG	108 Ko
14-DSC00108.JPG	128 Ko
15-DSC00109.JPG	101 Ko
16-DSC00110.JPG	112 Ko
17-DSC00111.JPG	99,6 Ko
18-DSC00113.JPG	87,1 Ko
23-DSC00116.JPG	100 Ko
19-DSC00114.JPG	128 Ko
20-DSC00115.JPG	97,1 Ko
21-DSC00118.JPG	126 Ko
22-DSC00119.JPG	94,6 Ko
24-DSC00117.JPG	109 Ko
image[4].gif	6,5 Ko