RANDONNEES PEDESTRES

MARDI ET JEUDI

RANDO : 5 à 7 km 3,5 km/h RANDO : 7 à 10 km 4 /4,5 km/h RANDO : 10 à 15 km 5/5,5 km/h

Novembre et décembre 2026 V5

Départ groupé/covoiturage sur la place de l'Orée du bois à Quimiac
- à 14 h00 les mardis
- à 13 h 30 les jeudis
OU directement sur le lieu de départ à 14 heures les jeudis

Mardi 03 novembre	LA TURBALLE : autour du centre 6,2 km. Départ pk. av. Colonel De Geroes	**HR**
Jeudi 05 novembre	NIVILLAC : Circuit de Saint Aubin. 9,2 km. Départ: pk. Complexe sportif du Pont Neuf	**AL**
Mardi 10 novembre	LA BAULE : Allée cavalière, parc des Dryades 5 km. Départ Place de l'Orée du Bois.	**CF**
Jeudi 12 novembre	LA TURBALLE : Pen Bron – Lancly. 10,4 km. Départ pk. plage de Pen Bron, angle route de la falaise et route Pen Bron Lergat	**AL**
Mardi 17 novembre	MESQUER : Pte. Merquel par la côte. 6km. Départ Place de l'Orée du Bois.	**MC**
Jeudi 19 novembre	LA TURBALLE : Trescalan – Brandu 11 km. Départ complexe sportif Gaby Valot rue Julien Jaunais à La Turballe.	**EDV**
Mardi 24 novembre	LA TURBALLE: Port de Lerat. 6,5 km. Départ pkg du marché Piriac	**BC**
Jeudi 26 novembre	PIRIAC : La fontaine d'hiver: 7,8 km. Départ place de l'Orée du bois	**CF**
Mardi 01 décembre	PIRIAC : centre ville 5,5 km. Départ place Marcel Gringoire.	**HR**
Jeudi 03 décembre	MESQUER : Port au Loup. 9 km. Départ pk capitainerie Lansséria	**CF**
Mardi 08 décembre	ASSERAC : boucle 6 km. Départ pk croisement rte de la Ville au Vent et D83	**BC**
Jeudi 10 décembre	BATZ SUR MER : grand blockaus 9,5 km	**HD**
Mardi 15 décembre	MESQUER : Ile de Piemain. 6 km. Départ place de l'Orée du Bois	**MC**
Jeudi 17 décembre	MESQUER : Quimiac – Kercabellec 6,8 km. Départ place de l'Orée du Bois	**HR**
Mardi 22 décembre VS	*(Pas de randonnée)*	

Randonnées accessibles à tous. Gratuites pour adhérents randos CTM, 3 € pour les non adhérents.

Site internet : https://www.captonicmesquer.fr
Courriel : captonicmesquer@gmail.com **(à enregistrer dans vos contacts)**

MARCHES NORDIQUES MERCREDI

novembre et décembre 2026

Circuits de 8 à 12 km
Durée environ 2 h y compris pause, échauffements et étirements

Départ à 8 h40 salle de l'Artymès pour covoiturage ou Rdv à 9 h 00 au point de départ de la Marche

Contacts : 06 63 81 37 67 – 06 76 98 42 24 – 07 86 20 18 94 – 06 60 76 40 30

Mercredi 04 novembre	La Turballe marais et plage. 9,4 km.
Mercredi 11 novembre	Meslon. 9 km.
Mercredi 18 novembre	Mesquer Quimiac Toulport. 9,2 km.
Mercredi 25 novembre	Asserac Traict de Pen Bé 11 km.
Mercredi 02 décembre	Grand Arm Landeuil. 10 km.
Mercredi 09 décembre	Penestin la mine d'or. 10 km.
Mercredi 16 décembre	Saint Molf. 8 km.
Mercredi 23 décembre VS	*Pas de marche.*

Bâtons spécifiques marche nordique obligatoires.

La participation aux marches nordiques est réservée aux adhérents de Cap Tonic Mesquer après accord des animatrices/animateurs.
Toute nouvelle participation ne peut s'envisager qu'après une évaluation/initiation faite par une animatrice ou un animateur.

Site internet : https://www.captonicmesquer.fr
Courriel : captonicmesquer@gmail.com **(à enregistrer dans vos contacts)**