

SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE			JANVIER			FEVRIER		
M	1		J	1		D	1	Condé Base	M	1		V	1		L	1	
M	2	Condé Base	V	2		L	2		M	2	Tornigi Pl. Orangerie	S	2		M	2	
J	3		S	3		M	3		J	3		D	3	St-Amand	M	3	Tornigi Pl. Orangerie
V	4		D	4	Trail Agglo	M	4	Tornigi Pl. Orangerie	V	4		L	4		J	4	
S	5		L	5		J	5		S	5	Téléthon Marche N.	M	5		V	5	
D	6	Condé Base Rentrée	M	6		V	6		D	6	Troisgots(TELETHON)	M	6	Tornigi Pl. Orangerie	S	6	
L	7		M	7	Tornigi Pl. Orangerie	S	7		L	7		J	7		D	7	Domjean
M	8		J	8		D	8	Ste-Suzanne-sur-Vire	M	8		V	8		L	8	
M	9	Tornigi Pl. Orangerie	V	9		L	9		M	9	Condé Stade	S	9		M	9	
J	10		S	10		M	10		J	10		D	10	Cross départemental	M	10	Condé Stade
V	11		D	11	Rando roches de Ham	M	11	Condé Base	V	11		L	11		J	11	
S	12		L	12		J	12		S	12		M	12		V	12	
D	13	Chapelle-sur-Vire	M	13		V	13		D	13	Baudre	M	13	Condé Stade	S	13	
L	14		M	14	Condé Base	S	14		L	14		J	14		D	14	Ste-Suzanne-sur-Vire
M	15		J	15		D	15	Maison département	M	15		V	15		L	15	
M	16	Condé Base	V	16		L	16		M	16	Tornigi Pl. Orangerie	S	16		M	16	
J	17		S	17		M	17		J	17		D	17	Tornigi château galette	M	17	Condé Stade
V	18		D	18	Giéville	M	18	Tornigi Pl. Orangerie	V	18		L	18		J	18	
S	19		L	19		J	19		S	19		M	19		V	19	
D	20	Ste-Suzanne-sur-Vire	M	20		V	20	AG Condé sur Vire	D	20	Giéville	M	20	Tornigi Pl. Orangerie	S	20	
L	21		M	21	Tornigi Pl. Orangerie	S	21		L	21		J	21		D	21	Guilberville
M	22		J	22		D	22	St-Jean-des-Baisants	M	22		V	22		L	22	
M	23	Courir pour Alzheimer	V	23		L	23		M	23	Condé Stade Noël	S	23		M	23	
J	24		S	24	Trail Roches de Ham	M	24		J	24		D	24	Pôle Agglo St-Lô	M	24	Condé Stade
V	25		D	25	Roches de Ham	M	25	Condé Stade	V	25		L	25		J	25	
S	26		L	26		J	26		S	26		M	26		V	26	
D	27	VMA Condé stade	M	27		V	27		D	27	Domjean	M	27	Condé Stade	S	27	
L	28		M	28	Condé Stade	S	28		L	28		J	28		D	28	St-Pierre-de-Semilly
M	29	Journée de la marche	J	29		D	29	Foulées St-Loises	M	29		V	29				
M	30	Condé Base	V	30		L	30		M	30	Condé Stade	S	30				
			S	31					J	31		D	31	St-Jean-des-Baisants			

Calendrier modifiable à tout moment.

Running : 6 groupes de niveaux / séances ≈1h10.
 Mercredi : Départ 18h00 - Dimanche : Départ : 10h00

Mises à jour sur www.cact50.com

Marche nordique : Technique (stade) - pratique (chemins)
 Mardi / Jeudi : Départ 18h15 - 1er Dimanche/mois : Départ 10h00
 Lieux de départs suivant saison et météo

Rejoignez le WhatsApp de votre groupe.

Compétitions : Séances suivant préparation en cours
 Mardi : Départ 18h15 Stade Tornigi
 Jeudi : Départ 18h15 Stade Condé sur Vire

MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUILLET			AOÛT		
L	1		J	1		S	1	Condé Base	M	1		J	1		D	1	Torigni Stade
M	2		V	2		D	2	Agneaux Mairie	M	2	Torigni Pl. Orangerie	V	2		L	2	
M	3	Torigni Pl. Orangerie	S	3		L	3		J	3		S	3	Activité fin de saison	M	3	
J	4		D	4	Course 4 Passerelles	M	4		V	4		D	4	Torigni Stade	M	4	Condé Base
V	5		L	5		M	5	Torigni Pl. Orangerie	S	5		L	5		J	5	
S	6		M	6		J	6	Condé Base	D	6	Marathon de la Liberté	M	6		V	6	
D	7	St-Jean-des-Baisants	M	7	Torigni Pl. Orangerie	V	7		L	7		M	7	Condé Base	S	7	
L	8		J	8		S	8	Condé Base	M	8		J	8		D	8	Torigni Stade
M	9		V	9		D	9	Domjean	M	9	Condé Base	V	9		L	9	
M	10	Condé Stade	S	10		L	10		J	10		S	10		M	10	
J	11		D	11	10 km des Ecluses	M	11		V	11		D	11	Torigni Stade	M	11	Condé Base
V	12		L	12		M	12	Condé Base	S	12		L	12		J	12	
S	13		M	13		J	13		D	13	Bures Les Monts	M	13		V	13	
D	14	Pôle hippique St-Lô	M	14	Condé Base	V	14		L	14		M	14	Condé Base	S	14	
L	15		J	15		S	15		M	15		J	15		D	15	Torigni Stade
M	16		V	16		D	16	Campeaux	M	16	Torigni Pl. Orangerie	V	16		L	16	
M	17	Torigni Pl. Orangerie	S	17		L	17	Condé Base	J	17		S	17		M	17	
J	18		D	18	St-Amand	M	18		V	18		D	18	Torigni Stade	M	18	Condé Base
V	19		L	19		M	19	Torigni Pl. Orangerie	S	19		L	19		J	19	
S	20		M	20		J	20		D	20	Trail Barjo	M	20		V	20	
D	21	Chapelle-sur-Vire	M	21	Torigni Pl. Orangerie	V	21		L	21		M	21	Condé Base	S	21	
L	22		J	22		S	22		M	22		J	22		D	22	Torigni Stade
M	23		V	23		D	23	Troisgots	M	23	Condé Base	V	23		L	23	
M	24	Condé Stade	S	24		L	24		J	24		S	24		M	24	
J	25		D	25	Giéville	M	25		V	25		D	25	Torigni Stade	M	25	Condé Base
V	26		L	26		M	26	Condé Base	S	26		L	26		J	26	
S	27		M	27		J	27		D	27	St-Amand	M	27		V	27	
D	28	Baudre	M	28	Condé Base	V	28		L	28		M	28	Condé Base	S	28	
L	29	Condé Base	J	29		S	29		M	29		J	29		D	29	Torigni Stade
M	30		V	30		D	30	Roches de Ham	M	30	Condé Base	V	30		L	30	
M	31	Condé Stade				L	31					S	31		M	31	

Calendrier modifiable à tout moment.

Running : 6 groupes de niveaux / séances ≈1h10.
 Mercredi : Départ 18h00 - Dimanche : Départ : 10h00

Mises à jour sur www.cact50.com

Marche nordique : Technique (stade) - pratique (chemins)
 Mardi / Jeudi : Départ 18h15 - 1er Dimanche/mois : Départ 10h00
 Lieux de départs suivant saison et météo

Rejoignez le WhatsApp de votre groupe.

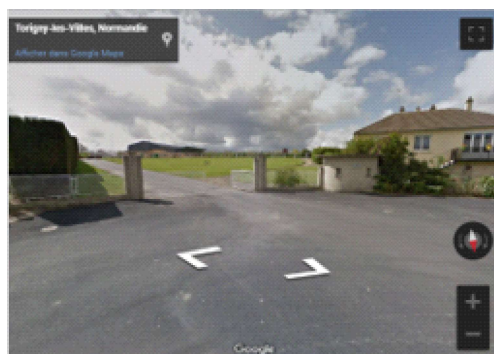
Compétitions : Séances suivant préparation en cours
 Mardi : Départ 18h15 Stade Torigni
 Jeudi : Départ 18h15 Stade Condé sur Vire

Torigni-sur-Vire

Stade de Torigny-les-Villes

GPS : 49.028116, -0.972460

<https://goo.gl/maps/DnDTNVR4tpUoo4rp6>

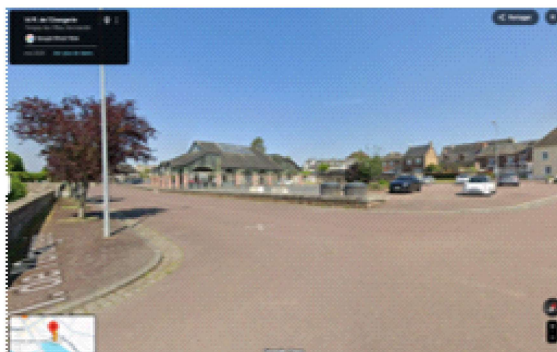


Torigni-sur-Vire

Place de l'orangerie

GPS : 49.034576, -0.976150

<https://maps.app.goo.gl/mf8M9mXydsmzGzDf>



Condé-sur-Vire

Stade de Condé-sur-Vire

GPS : 49.058059, -1.031145

<https://goo.gl/maps/Bn6vpCcykCZV2Cub9>



Condé-sur-Vire

Base de loisirs de Condé-sur-Vire

GPS : 49.041989, -1.043969

<https://goo.gl/maps/5UXXL9WHZUq1kazr7>



Baudre

Parking de l'église de Baudre

GPS : 49.090522, -1.072821

<https://goo.gl/maps/nqQtPV3zif8RLcRu8>

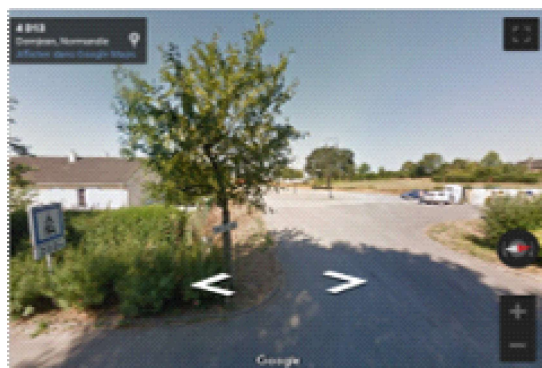


Domjean

Parking salle des fêtes de Domjean

GPS : 48.988990, -1.032576

<https://goo.gl/maps/W6DxV91Hxhvt43xM8>

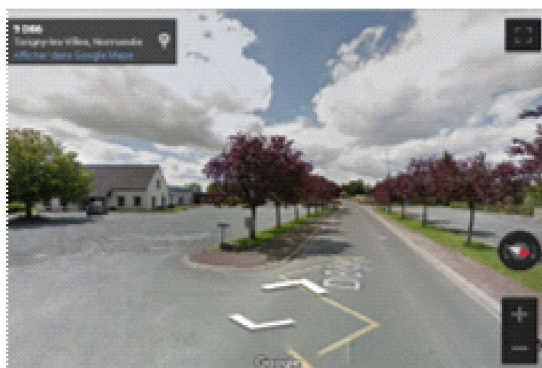


Giéville

Parking salle polyvalente de Giéville

GPS : 49.014715, -0.976937

<https://goo.gl/maps/2kPajNRYRvPUBFj8>



Guilberville

Parking église de Guilberville

GPS : 48.988252, -0.946211

<https://goo.gl/maps/T1Fv17NJRa4LwaZh9>

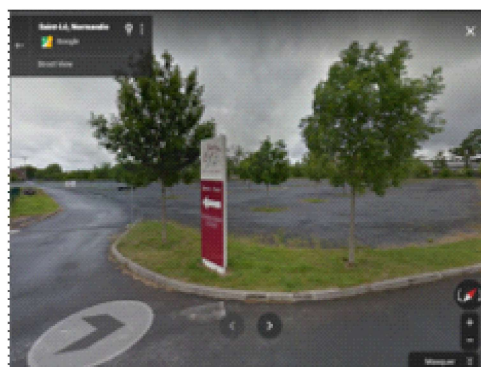


Haras / Pôle Hippique de Saint-Lô

Parking près du centre Equestre

GPS : 49.117581, -1.066681

<https://goo.gl/maps/rrMvuumafyRDXX9DA>



Maison du département / co-voiturage

98 route de Candol, Parking MDD, RD999

GPS : 49.10041, -1.11662

<https://maps.app.goo.gl/AkiUCQPfa7Gd1iaQA>



Troisgots

Parking église de Troisgots

GPS : 49.011320, -1.073560

<https://goo.gl/maps/kerGj63BawXuhnC69>



Saint-Amand

Parking face au 15 Rue Robert le Bis

GPS : 49.043059, -0.963376

<https://goo.gl/maps/SrddtdzVYuJSW63t6>



Saint-Jean-des-baisants

Parking église de Saint-Jean-des-baisants

GPS : 49.093434, -0.972946

<https://goo.gl/maps/z8esFavxgsi8xWhN8>

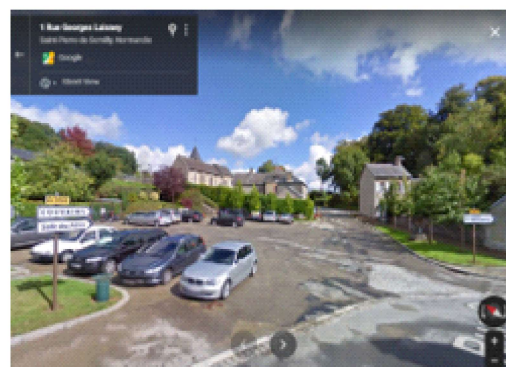


Saint-Pierre-de-Semilly

Parking face au 2 Rue Georges Laisney

GPS : 49.120201, -1.005684

<https://goo.gl/maps/xg4XUFHQhrg83U6j7>

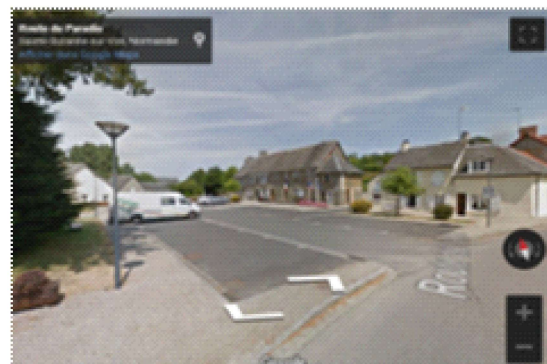


Sainte-Suzanne-sur-Vire

Parking mairie de Saint-Suzanne

GPS : 49.061231, -1.060612

<https://goo.gl/maps/hVs1JeLzrVRxXvpX9>



SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE			JANVIER			FEVRIER		
M	1		J	1		D	1		M	1		V	1		L	1	
M	2		V	2		L	2		M	2		S	2		M	2	
J	3		S	3		M	3		J	3		D	3		M	3	
V	4		D	4	ToutRennesCourt	M	4		V	4		L	4		J	4	
S	5		L	5		J	5		S	5	Téléthon marche	M	5		V	5	
D	6		M	6		V	6		D	6	Téléthon course	M	6		S	6	
L	7		M	7		S	7		L	7		J	7		D	7	Trail des Loups
M	8		J	8		D	8	Foulées de la Mue	M	8		V	8		L	8	
M	9		V	9		L	9		M	9		S	9		M	9	
J	10		S	10		M	10		J	10		D	10	Cross départemental	M	10	
V	11		D	11		M	11	Cross Montilly	V	11		L	11		J	11	
S	12		L	12		J	12		S	12		M	12		V	12	
D	13		M	13		V	13		D	13		M	13		S	13	
L	14		M	14		S	14		L	14		J	14		D	14	
M	15		J	15		D	15	Marathon Deauville	M	15		V	15		L	15	
M	16		V	16		L	16		M	16		S	16		M	16	
J	17		S	17		M	17		J	17		D	17		M	17	
V	18		D	18	Marathon vert Rennes	M	18		V	18		L	18		J	18	
S	19		L	19		J	19		S	19		M	19		V	19	
D	20	10 km de Vire	M	20		V	20		D	20		M	20		S	20	
L	21		M	21		S	21		L	21		J	21		D	21	
M	22		J	22		D	22		M	22		V	22		L	22	
M	23		V	23		L	23		M	23		S	23		M	23	
J	24		S	24	Trail Roches de Ham	M	24		J	24		D	24	Cross régional	M	24	
V	25		D	25		M	25		V	25		L	25		J	25	
S	26	Trail du Tue Vaques	L	26		J	26		S	26		M	26		V	26	
D	27		M	27		V	27		D	27		M	27		S	27	
L	28		M	28		S	28		L	28		J	28		D	28	
M	29		J	29		D	29	Foulées Saint-Loises	M	29		V	29				
M	30		V	30		L	30		M	30		S	30				
			S	31					J	31		D	31				

Evenements du club - Participation en tant qu'athlète / bénévole souhaitable

Calendrier non exhaustif concernant des courses réalisées régulièrement par des athlètes du club.
 Les dates sont estimées par rapport à l'année précédente. Surveillez les sites des diverses courses pour les dates réelles.
 Source possible : www.normandiecouseapied.com

MARS			AVRIL			MAI			JUIN			JUILLET			AOÛT		
L	1		J	1		S	1	INTERCLUBS	M	1		J	1		D	1	
M	2		V	2		D	2	INTERCLUBS	M	2		V	2		L	2	Enduro des sables
M	3		S	3	Diabolik de Ragnar	L	3		J	3		S	3		M	3	
J	4		D	4	Course 4 passerelles	M	4		V	4		D	4		M	4	
V	5		L	5		M	5		S	5		L	5		J	5	
S	6		M	6		J	6		D	6		M	6		V	6	
D	7		M	7		V	7		L	7		M	7		S	7	
L	8		J	8		S	8		M	8		J	8		D	8	
M	9		V	9		D	9		M	9		V	9		L	9	Course du Run
M	10		S	10		L	10		J	10		S	10		M	10	
J	11		D	11	10km des Ecluses	M	11		V	11		D	11	Course Mère Denis	M	11	
V	12		L	12		M	12		S	12	Rochambelle	L	12		J	12	
S	13		M	13		J	13		D	13	Marathon de la liberté	M	13		V	13	
D	14		M	14		V	14		L	14		M	14		S	14	
L	15		J	15		S	15	INTERCLUBS	M	15		J	15		D	15	
M	16		V	16		D	16	INTERCLUBS	M	16		V	16		L	16	
M	17		S	17		L	17		J	17		S	17		M	17	
J	18		D	18		M	18		V	18		D	18		M	18	
V	19		L	19		M	19		S	19	La barjo	L	19		J	19	
S	20		M	20		J	20		D	20	La barjo	M	20		V	20	
D	21	10km Bayeux	M	21		V	21		L	21		M	21		S	21	
L	22		J	22		S	22		M	22		J	22		D	22	
M	23		V	23		D	23		M	23		V	23		L	23	
M	24		S	24		L	24		J	24		S	24		M	24	
J	25		D	25		M	25		V	25		D	25		M	25	
V	26		L	26		M	26		S	26		L	26		J	26	
S	27		M	27		J	27		D	27		M	27		V	27	
D	28	Avranches	M	28		V	28		L	28	Semi des Vikings	M	28		S	28	
L	29		J	29		S	29		M	29		J	29		D	29	
M	30		V	30		D	30		M	30		V	30		L	30	
M	31					L	31					S	31		M	31	

Evenements du club - Participation en tant qu'athlète / bénévole indispensable

Calendrier non exhaustif concernant des courses réalisées régulièrement par des athlètes du club.
Les dates sont estimées par rapport à l'année précédente. Surveillez les sites des diverses courses pour les dates réelles.
Source possible : www.normandiecouseapied.com