



Retraités MGEN Charente – Maritime

Programme des prochaines marches nordiques Avril-Mai 2013

Lundi 1er avril 2013 09h00-11h00

Un lundi de Pâques autour de Rovaniemi Laponie Finlande

Rendez-vous à 05h00 pour le coavionage à Roissy CDG Terminal 2E pour vol direct sur «Cloches Airways ». Départ à 09h00 au niveau du parking du pont sur le confluent de la rivière Kemijoki et de la rivière Ounasjoki.

Lundi 8 avril 2013 09h00-11h00 (marée haute à 04h25 coeff 82 et marée basse à 10h18)

Plage d'Aytré

Départ à 09h00 du parking au niveau de la gare SNCF « Aytré Plage » : Pour y accéder, quitter l'avenue du Général de Gaulle aux feux tricolores en direction d'« Aytré Plage », direction, que l'on suit à chaque carrefour (Boulevard Georges Clémenceau puis Boulevard de la mer) jusqu'à la gare SNCF « Aytré Plage ». Après le passage à niveau se garer, dès que possible, soit à gauche en bataille le long de la voie ferrée (mais voie en sens unique qui nécessite ensuite un détour pour le retour), soit à droite vers l'emplacement de l'ancien restaurant « Les Mouettes » détruit après avoir été frappé par Xynthia. Point de rassemblement et de départ des marcheurs : petit bâtiment des sanitaires de la plage face au passage à niveau.

Lundi 15 avril 2013 09h00-11h00 (marée haute à 07h58 coeff 68 et marée basse à 14h39)

Chemin littoral du pont de l'Île de Ré à L'Houmeau

Départ à 09h00 du parking NORD du pont de l'île de Ré (coté continent) : parking à droite juste avant la barrière de péage du pont de l'île de Ré (Le parking habituellement utilisé pour notre covoiturage vers l'Île de Ré) (ou stationnement également possible le long de la route qui remonte au dessus du parking, si le parc du bas est complet)

Toutes les infos sur le site du club : clubmgen17.fr

Lundi 22 avril 2013 09h00-11h00 (marée haute à 03h02 coeff 56 et marée basse à 09h01)

Plages de Chatelaillon-Plage et de Saint Jean des Sables

Départ à 09h00 du parking de Saint Jean des Sables : Pour accéder à ce parking quitter la voie rapide 2x2 voies La Rochelle-Rochefort à la sortie D 202 direction Angoulins Salles sur mer. Suivre la D202 en direction d'Angoulins puis de Chatelaillon-Plage. A partir de la bretelle de sortie de la voie rapide 2x2 voies, passer 4 ronds-points circulaires successifs. Attention : Au 2^{ème} circulaire, prendre la 3^{ème} sortie direction « Chatelaillon-Plage » et non pas la 2^{ème} sortie direction « Angoulins ». Au 4^{ème} circulaire (avec des palmiers au milieu) prendre la deuxième sortie en direction de la « piste cyclable » et « Hauteur limitée 2,30 m à 50 m ». Passer sous la ligne SNCF et se garer sur le parking face à la mer juste après ce pont sous la voie ferrée.

Lundi 29 avril 2013 09h00-11h00 (marée haute à 07h50 coeff 96 et marée basse à 14h07)

Chemin côtier Nieul-Lauzières-Marsilly

Départ à 09h00 sur le parking du port du Plomb, côté Lauzières (commune de Nieul sur mer) donc au Nord du port du Plomb, du côté du portail arrière du restaurant « Le café de la mer ». Attention, actuellement de gros travaux sont réalisés sur la rue qui conduit de Lauzières au port du Plomb. Une déviation mise en place à partir de l'entrée dans le village de Lauzières (à partir du monument aux morts) rallonge sensiblement le temps de parcours pour atteindre le port du Plomb.

Lundi 6 mai 2013 09h00-11h00 (marée haute à 03h20 coeff 65 et marée basse à 09h00)

Plage « sud » de Sablanceaux

Rendez-vous sur le parking NORD du pont de l'île de Ré (coté continent) : parking à droite juste avant la barrière de péage du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h00). Pour les habitants de l'île de Ré, rendez-vous à 09h10 sur le parking de la plage de Sablanceaux (au sud de la commune de Rivedoux) au niveau du plan incliné bétonné qui descend sur la plage (l'endroit où, l'été, la société Ré Glisse a son cabanon qui est démonté l'hiver !

Lundi 13 mai 2013 09h15-11h15 (marée haute à 07h10 coeff 75 et marée basse à 13h37)

Chemin côtier des Minimes à partir de la plage des Minimes La Rochelle

Départ à **09h15** de la plage des Minimes (au niveau des cafés devant la plage) Attention horaire décalé d'un quart d'heure pour limiter l'impact des embouteillages avant 09h00

Lundi 20 mai 2013 : Lundi de Pentecôte

Lundi 27 mai 2013 09h00-11h00 (marée haute à 07h01 coeff 104 et marée basse à 13h05)

Canal de Romsay à Dompierre sur mer

Départ du lieu-dit « Le Parc du Canal » à 09h00 du parking sous les pins au « petit bois de pins » entre les silos de Dompierre (au niveau du passage à niveau sur la D111) et les pépinières Rouberty.