



PROGRAMME SORTIES

Oct. à Déc. 2025

Date	Lieu	Durée	Km	D +	Difficulté	Animateur
Dimanche 28 sept.	Cerdon	Journée 5 h	13 km	450 m	moyenne	Pierre
Dimanche 12 oct.	SQF	Marche d' Automne				Club
Dimanche 26 oct.	Plateau de Larina	Journée	13 km	400/450 m	moyenne	Jean- Claude
Dimanche 02 nov.	Mont Pilat	Journée Resto	12 km	450 m	moyenne	Pierre
Vendredi 07 nov.	St Quentin	Rando nocturne	5 / 6 km	100 m	moyenne	Pierre
Dimanche 30 nov.	St Hilaire Crizieu	½ journée	10 km	230 m	moyenne	Pierre

Courriel : osqfl@laposte.net

Site internet : foulelibre38.fr