



www.moimessouliers.com

Septembre 2020

1)	Samedi 5	9 km	200 m	1 ½ ♥
La Chute du Diable, Parc Récréoforestier St-Mathieu du Parc Départ du Métro Jean XXIII à 8H30 Lise Alie lise.alie53@gmail.com 819-384-6990 Roselene Chin roselenech@yahoo.ca 819-989-3035				
2)	Samedi 12	10 km	360 m	2 ♥ \$
Mont Ham, Ham Sud Départ du Walmart du Cap à 8h00 Josée Bourque josee.bourque@clafleche.qc.ca 819-693-7538				
3)	Samedi 19	peu		1 ♥
Balade champêtre à Champlain Départ du Walmart du Cap à 9h00 Jean Sokolyk jean@trillys.net 819-383-5194 Dominique Le Bot dominiquelebot@hotmail.fr 819-539-2545				
4)	Samedi 26	8-10 km	150 m	1 ½ ♥ \$5
Vallée Rocanigan Départ du Métro Jean XXIII à 9h00 Jacqueline Chavignot j.chavignot@gmail.com 819-375-7217				

Octobre 2020

1)	Samedi 3	10 km	 peu	1 
	Chutes de Shawinigan Départ du Métro Jean XXIII à 9h30 Denise Ferland dferland34@live.ca 819-537-6094			
2)	Samedi 10	18 km	 900m cumulatif	2 ½ 
	Les Deux Criques, Parc de la Mauricie \$ Départ du Métro Jean XXIII à 8h00 Lise Alie lise.alie53@gmail.com 819-384-6990 Laurence Ratti 819-537-0065			
1)	Samedi 17	10 km	 200m	2 
	La Gabelle, St-Etienne des Grès Départ du Walmart du Cap à 9h30 Pierre Levasseur peteretien@gmail.com 819-535-5946			
4)	Samedi 24	10-11 km	 170m	1 ½-2 
	Sentier Jacques Buteux et du Ruisseau, Grandes Piles (avant dîner) Lac Clair et des Iles et visite de la base plein air du Lac Clair René Bacon renebacon06@hotmail.com 819-244-7901			
5)	Samedi 31	15.8 km	 400m	2 ½ 
	Parker-Trappeur, Parc de la Mauricie \$ Départ du Métro Jean XXIII à 8h30 Lucie Dufresne luciedufresne.58@gmail.com 819-247-3212			

Novembre 2020

1) **Samedi 7** 7km  160m 1 ½♥
Boucle de la Hauteur, Secteur Shanahan, Vallée Bras du Nord,
St-Raymond-de-Portneuf \$
Départ du Walmart du Cap à 8h00
Marie-Rose Fellman kamafe17@gmail.com [418-268-6061](tel:418-268-6061)

2) **Samedi 14**
Entretien de sentier
Départ du Métro Jean XXIII à 9h00
Jacques Goulet jacques.goulet@cgocable.ca 819-701-7236