

Courses du jeudi –2ème semestre 2022

Départ, sauf exception, du



PARKING DE LA PATINOIRE DES MÊLÈZES à 13:45

Coordinateurs :	Jean-Claude BOILLAT	Tél. : 032 913 09 67 / 077 434 72 35
	Claude BEDAUX	Tél. : 032 926 95 51 / 079 691 59 94
	Manu BOURQUIN	Tél. : 079 446 37 62
	Jean-Marc MONTANDON	Tél : 079 362 57 33
	Jean-Jacques UHLMANN	Tél. : 032 926 73 68 / 079 931 81 86
	Maurice ZWAHLEN	Tél. : 079 421 74 35
	Jean-François VEYA	Tél : 079 717 56 00

Rappel des difficultés

- * Course sans difficulté ni effort notoire.
- ** Dénivelé moyen. On « sent que ça monte » ici et là et cela nécessite en principe quelques arrêts.
- *** Le dénivelé est important et nécessite des arrêts fréquents. Temps de marche supérieur à 2 h. mais inférieur à 3 h., sauf parfois lors d'une course d'un jour.

IMPORTANT : CRAMPONS EN HIVER ET BÂTONS DE MARCHÉ toute l'année



Tenir compte absolument de sa forme physique en rapport avec le nombre d'étoiles.

Respect de la forme de chacun !

Avoir toujours sur soi le médicament prescrit par votre cardiologue, au cas où il serait nécessaire en cas d'effort important.

Chacun prend de l'eau et de quoi se sustenter si nécessaire !!!!! Merci.

Afin de limiter les frais de Train et de Bus, la plupart des déplacements se feront en



Une indemnité par passager de CHF 5.-, pour des courses hors de La Chaux-de-Fonds, sera à remettre au chauffeur.

Le prix des billets de Train, Car postal et Bus, est indiqué en « tarifs 1/1 et 1/2 »

! Les marches indiquées sont sous réserve de modification selon la météo !



Jeudi 18 août :

Savagnier



Parking derrière le collège
Savagnier- Sous le Mont- Savagnier

Temps de marche : 2h

Difficultés : *

Coordinateurs : Jean-Claude / Jean-Jacques

Jeudi 25 août :

Glacière du Monlési (Brévine)



En **Voiture** jusqu'au parc de la Glacière
Les Sagnettes- Glacière- Petite Charbonnière- Les Sagnettes

Temps de marche : 2h

Difficultés : ** dénivelé 100m.

Coordinateurs : Maurice / Manu

Jeudi 2 septembre :

La Corbatière



Rendez-vous à la gare à 13h45

Train jusqu'à La Corbatière (4.20/2.20)

La Corbatière – Les Roulets- Mont-Jacques- Les Foulets



Retour en bus (4.20/2.20)

Temps de marche : 2h

Difficultés : ** dénivelé

Coordinateurs : Jean-Marc / Jean-Jacques

SAMEDI 10 septembre

COURSE D'UN JOUR

Itinéraire et Feuille d'inscription suivront



Jeudi 15 septembre : La Roche de l'Ermitage



En **voiture** jusqu'au parking de la Roche de l'Ermitage
La Roche - Abbaye de Fontaine André - La Roche

Temps de marche : 2h

Difficultés : **

Coordinateurs : Jean-Claude / Manu

Jeudi 22 septembre : Bas du Cerneux



En **voiture** jusqu'au Bas du Cerneux

Bas du Cerneux- Borne 51- May Lidor- Retour en **car postal** à 16h09



Temps de marche : 1h45

Difficultés : ** en partie sentiers

Coordinateurs : Maurice / Manu

Jeudi 29 septembre : St Imier – Champ Meusel

En **voiture** jusqu'à St Imier

Temps de marche : 1h30

Difficultés : **

Responsables : Jean-Claude / Jean-Jacques



2 semaines de **Vacances**

Jeudi 20 octobre : Le Boéchet



En **voiture** jusqu'au Boéchet

Le Boéchet- Les Barrières- Le Creux des Biches- Le Boéchet

Temps de marche : 2h30

Difficultés : **par la route *par la crête**

Coordinateurs : Jean-Marc / Michel Gigon

Jeudi 27 octobre : Maison Rouge



En **voiture** jusqu'au parking de Maison Rouge
Maison Rouge- Cerneux Godat- Maison Rouge

Temps de marche : 2h30

Difficultés : * *

Coordinateurs : Jean-Claude / Manu

Jeudi 3 novembre : St Imier



En **voiture** jusqu'à St Imier
St Imier- Villeret- St Imier

Temps de marche : 2h

Difficultés : **

Coordinateurs : Jean-Marc / Jean-Claude

Jeudi 10 novembre : L'Ecureuil



En **voiture** jusqu'à L'Ecureuil

L'Ecureuil- Les Roulets- Le Mont Jacques- L'Ecureuil

Temps de marche : 2h

Difficultés : * *

Coordinateurs : Jean-Jacques / Maurice

Jeudi 17 novembre : Tête de Ran



En **voiture** jusqu'au parking de Tête de Ran
Tête de Ran- Les Neigeux- La Pouet Carre- Retour

Temps de marche : 2h15

Difficultés : ** chemins de forêt

Coordinateurs : Jean-Marc / Jean-Claude

Jeudi 24 novembre : Château D'Erguel



En **voiture** jusqu'à Sonvilier
Sonvilier- Château d'Erguel-
Sonvilier



Temps de marche : 2h

Difficultés : ***

Coordinateurs : Manu / Jean-Jacques

Jeudi 1 décembre : Le Prévoux



En **voiture** jusqu'au Prévoux
Le Prévoux- Le Crozot- Le Prévoux

Temps de marche : 1h30

Difficultés : **

Responsables : Maurice / Jean-François

Jeudi 8 décembre : Le Locle / Art Urbain/Fresque

En **Voiture** jusqu'au Locle
Parking Dixi

Circuit visuel à travers la ville

Temps de marche : 1h30

Difficultés : *

Responsables : Jean-Claude / Manu

Jeudi 15 décembre : Suite urbaine en ville du Locle



Rendez-vous à la gare à 13h.45

Temps de marche : 1h30

Difficultés : *

Responsables : Jean-Jacques / Jean-Marc

Jeudi 22 décembre :



Course surprise de fin d'année

..... ***et assiette froide de fin d'année***

au restaurant de la Patinoire

Coordinateur: Claude

***** **Vacances de Noël** *****

