



Courses du jeudi –2ème semestre 2023



Départ, sauf exception, du



PARKING DE LA PATINOIRE DES MÉLÈZES à 13:45

| | | |
|----------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Responsables : | Claude BEDAUX | Tél. : 032 926 95 51 / 079 691 59 94 |
| | Jean-Claude BOILLAT | Tél. : 032 913 09 67 / 077 434 72 35 |
| | Manu BOURQUIN | Tél. : 079 446 37 62 |
| | Jean-Marc MONTANDON | Tél. : 079 362 57 33 |
| | Michel GIGON | Tél. : 079 328 05 03 |
| | 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 |
| | Jean-Marc v. SIEBENTAHN | Tél. : 079 750 79 60 |

Rappel des difficultés

- * Course sans difficulté ni effort notable.
- ** 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

*LES CRAMPONS EN HIVER
ET LES WALKERS*

IMPORTANT

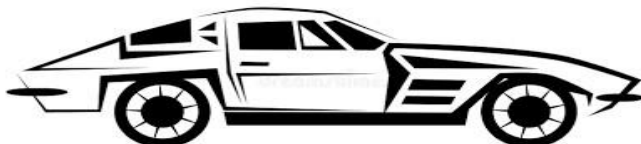


Tenir compte absolument de sa forme physique en rapport avec le nombre d'étoiles.

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, certains 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 »

[Tapez ici]

2^{ème} semestre 2023

Rédaction Danièle Crelier



Jeudi 17 août : La Rasse – La Roche Plate

En **Voiture** jusqu'à La Rasse

Temps de marche : 2h.

Difficultés : *

Responsables : Jean-Claude / Michel



Jeudi 24 août : Montezillon

En Voiture jusqu'à Montezillon

Montezillon – Rochefort - Montezillon

Temps de marche : 2h.

Difficultés : *

Responsables : Jean-Claude / Jean-Marc v.

Jeudi 31 août : Cascade de Môtiers



En voiture jusqu'à Môtiers

Môtiers – Cascade – Prise Fréquenet - Môtiers

Temps de marche : 2h

Difficultés : **

Responsables : Jean-Jacques / Jean-Marc M.

SAMEDI 9 septembre

Course d'un jour

Surprise!

Le programme vous parviendra ultérieurement



Jeudi 14 septembre : Mont-Soleil

En Voiture jusqu'à Mont-Soleil (parc de la centrale solaire)
Mont-Soleil – La Brigade – Mont-Soleil

Temps de marche : 2h.

Difficultés : **

Responsables : Jean-Claude / Jean-Marc M

Jeudi 21 septembre : Cortailod



En voiture jusqu'au Petit Cortailod
Petit Cortailod – La Pointe du Grain – Bevaix – Petit Cortailod

Temps de marche : 1h45

Difficultés : **

Responsables : Jean-Jacques / Jean-François

Jeudi 28 septembre : Landeyeux – La Jonchère

En voiture jusqu'à Landeyeux
Landeyeux -Boudevilliers -La Jonchère – Landeyeux

Temps de marche : 2h.

Difficultés : **

Responsables : Michel / Jean-Claude





Jeudi 19 octobre : Le Valanvron

En Voiture jusqu'au collège du Valanvron
Circuit

Temps de marche : 2h15

Difficultés : *(*)

Responsables : Jean-Marc M / Michel

Jeudi 26 octobre : La Cibourg – Les Arêtes

Rendez-vous à **13h45** à la **Gare CFF**

Départ du train à **14h02 (4.20 / 2.20 CHF)**



Temps de marche : 1 h 30

Difficultés : **

Responsables : Jean-Marc v. / Jean-Jacques

Jeudi 2 novembre : Saint-Imier – Champs Mensel

En voiture jusqu'à St Imier

Temps de marche : 1h30

Difficultés : **

Responsables : Michel / Jean-Claude

Jeudi 9 novembre : Montagne de Cernier (Boviduc)

En Voiture jusqu'à La Montagne de Cernier
Montagne de Cernier – Les Prosats - Montagne

de Cernier

Temps de marche : 1h30

Difficultés : *(*)

Responsables : Jean-Claude / Michel



Jeudi 16 novembre : La Corbatière – La Sagne

Rendez-vous à la gare à 13h45

Train jusqu'à La Corbatière (4.20/2.20)

La Corbatière - La Sagne

Retour en train (4.20/2.20)



Temps de marche : 2h15

Difficultés : **

Responsables : Jean-Jacques / Jean-Marc v.

Jeudi 23 novembre ; Malvilliers

En Voiture jusqu'à Malvilliers à l'Hôtel du Val

Malvilliers – Le Vanel – Malvilliers

Temps de marche : 1h30

Difficultés : *

Responsables : Jean-Claude / Jean-Marc M

Jeudi 30 novembre : Le Bas Monsieur – Le Saignat

En Voiture Jusqu'au Bas Monsieur

Le Bas Monsieur – La Cibourg – Le crêt de la Borne – La Ferrière – Le Saignat – Le Bas Monsieur

Temps de marche : 1h45

Difficultés : *

Responsables : Michel / Jean-François





Jeudi 7 décembre : Le Col des Roches



Rendez-vous à la **Gare Cff à 13h45**
Départ du train **14h04 (4.20/2.20 CHF)**
Le Locle – Le Col des Roches – Les Mollières
– Le Locle
Retour en **Bus (4.20/2.20 CHF)**



Temps de marche : 2h

Difficultés : *

Responsables : Jean-Jacques / Jean-Claude

Jeudi 14 décembre : St Imier



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

Temps de marche : 2h

Difficultés : **

Coordinateurs : Jean-Jacques / Michel

Jeudi 21 décembre :

***Course surprise de fin d'année
et assiette froide de fin d'année***

au restaurant de la Patinoire

Coordinateurs : Claude / Jean-Claude



bonnes
VACANCES!



[Tapez ici]

1^{er} semestre 2023

Rédaction Danièle Crelier

