

**Club La Foulée Longues sorties du dimanche - mai à octobre 2024**

DIMANCHE	Sortie et/ou Compétition	Lieu de rassemblement	Heure	Distance	Parcours	Postes d'eau*
28 avril	St-Romuald, piste cyclable vers le sud (La Balade)	Stationnement sur Guillaume-Couture en bordure de la rivière Etchemin	8h30	15-25 km	Aller-retour ou boucle	NON
05 mai	<b>Demi-Marathon International de Lévis</b>	Sortie alternative	8h30	Libre	Libre	NON
12 mai	Saint-Nicolas - Saint-Étienne - St-Nicolas	<a href="#">Saint-Nicolas : École Envol</a>	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
19 mai	Domaine des Maizerets	<a href="#">Stationnement de l'Arboretum, entrée par D'Estimaerville</a>	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
26 mai	<b>Marathon d'Ottawa</b> ou Sortie alternative	Sortie alternative	8h00	Libre	Libre	NON
02 juin	Boischatel (direction à déterminer)	Boischatel : prendre la côte et à droite rue Gravel, École du Bois-Joli	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
09 juin	Beaupré (direction à déterminer)	Aréna de Beaupré	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
16 juin	Charny - St-Lambert - Charny (vers St-lambert)	Charny : Parc des chutes	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
23 juin	Lévis : Cégep de Lévis-Lauzon (direction à déterminer)	Lévis : Cégep de Lévis-Lauzon	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
30 juin	Neuville	<a href="#">Neuville: stationnement de la bibliothèque (école, route 138)</a>	8h00	15-25 km	Aller-retour ou boucle	OUI*
07 juillet	Tour du Lac St-Joseph	Station Duchesnay	8h00	15-25 km	Aller-retour ou boucle	OUI*
14 juillet	St-Gabriel de Valcartier (Les équerres)	<a href="#">St-Gabriel-de-Valcartier : Bibliothèque et terrain de jeux</a>	8h00	15-25 km	Aller-retour ou boucle	OUI*
21 juillet	Saint-Nicolas - Saint-Étienne - St-Nicolas	Saint-Nicolas : École Envol	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
28 juillet	Chemin du Roy, Saint-Augustin	<a href="#">Parc des Hauts-Fonds chemin de la Batture</a>	8h00	15-25 km	Aller-retour ou boucle	OUI*
04 août	Shannon - Sainte-Catherine - Shannon	<a href="#">Shannon: Stationnement du centre commercial</a>	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
11 août	Ste-Anne-de-Beaupré - St-Joachim (Cap Tourmente)	Aréna de Beaupré	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
18 août	Chemin du Roy, Saint-Augustin	<a href="#">Parc des Hauts-Fonds chemin de la Batture</a>	8h00	15-25 km	Aller-retour	OUI*
25 août	Pont-Rouge sortie suivi de l' <b>Épluchette de blé d'Inde</b>	Hôtel de ville de Pont-Rouge	8h00	15-25 km	Aller-retour ou boucle	OUI*
01 septembre	Shannon (piste cyclable)	<a href="#">Stationnement à droite juste après le centre de recherche</a>	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
08 septembre	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier	<a href="#">Stationnement piste cyclable près de l'Église</a>	8h00	15-25 km	Aller-retour	NON
15 septembre	<b>Tour de Pont-Rouge (5-10-21 km)</b>	Sortie alternative	8h30	Libre	Libre	NON
22 septembre	St-Rédempteur : Piste cyclable	<a href="#">Stationnement piste cyclable</a>	8h30	15-25 km	aller-retour	NON
29 septembre	St-Romuald, piste cyclable vers le sud (La Balade)	<a href="#">Stationnement sur Guillaume-Couture en bordure de la rivière Etchemin</a>	8h30	15-25 km	Libre	NON
06 octobre	<b>Marathon de Québec</b>	Sortie alternative	8h30	15-25 km	Aller-retour	NON
13 octobre	St-Henri de Lévis- Piste cyclable (direction à déterminer)	<a href="#">Sortie 173 sud, puis route 277 et à gauche rue de la gare</a>	8h30	15-25 km	aller-retour	NON
20 octobre	Stoneham-Lac Delage	Centre de ski Stoneham				

OUI\* : Pour les postes d'eau, bien que nous essayerons, comme par les années passées, d'offrir ce service lors de ces sorties, il est toujours préférable d'avoir son eau avec soi, car nous n'avons aucune garantie d'offrir ce service.