



# PROGRAMME SORTIES

## Oct. à Déc. 2024

Date	Lieu	Durée	Km	D +	Difficulté	Animateur
Dimanche 06 oct.	St Denis en Bugey	Journée 5 h	12 km	330 m	moyenne	Pierre
Dimanche 13 oct.	SQF	Marche d' Automne				Club
Dimanche 10 nov.	Ruffieu	Journée Resto	12 km	5 / 600m	moyenne	Pierre
Dimanche 08 déc	Chozeau	½ journée	10 km	360 m	moyenne	Pierre

**Courriel :** [osqfl@laposte.net](mailto:osqfl@laposte.net)

**Site internet :** [fouleelibre38.fr](http://fouleelibre38.fr)