



CALENDRIER DES ACTIVITÉS PRINTEMPS-ÉTÉ 2011

DATE	ACTIVITÉ	DESTINATION	DISTANCE	NIVEAU/ COÛT
Samedi 23 avril	Marche <i>selon demande et disponibilité</i>			
Samedi 30 avril	Marche	Parc d'Oka		Intermédiaire 3 \$
Samedi 7 mai	Marche	Parc Dufresne		5 \$
Samedi 14 mai	Tandem	Rivière-des- Prairies	50 km	Facile
Samedi 14 mai	Rafting	Rivière Rouge		À déterminer
Samedi 21 mai	Tandem	Terrebonne	55 km	Intermédiaire
Samedi 28 mai	Tandem	Rivière-des- Prairies, Pôle- des-Rapides	75 km	Intermédiaire
Vendredi 3 juin	Tandem : Tour la Nuit	Montréal	25 km	Facile 18,50 \$ tc
Samedi 4 juin	Marche, pique-nique et Jardin des sens	Jardin botanique		
Dimanche 5 juin	Tandem : Tour de l'Île	Montréal	52 km	Intermédiaire 25 \$ tc

DATE	ACTIVITÉ	DESTINATION	DISTANCE	NIVEAU/ COÛT
Samedi 11 juin	Tandem	Canal Soulanges	50 km	Facile
Samedi 18 juin	Marche, canot et kayak	Îles de Boucherville		À déterminer
Samedi 18 juin	Équitation	Mascouche		20 \$
Samedi 25 juin	Marche	Saint-Hilaire		6 \$
Samedi 2 juillet	Tandem	L'Estacade	60 km	Facile
Samedi 9 juillet	Tandem, baignade et marche	Plage Doré		Plage : 8 \$
Samedi 16 juillet	Journée nautique : canot, kayak et autres	Saint- Adolphe		À déterminer
Samedi 23 juillet	Tandem et baignade	Oka	35 à 45 km ou 102 km	Facile / Difficile
Dimanche 24 juillet	Équitation	Mascouche		20 \$
Samedi 30 juillet	Glissades d'eau	Pointe- Calumet		À déterminer
Samedi 6 août	Tandem	Oka Carillon	75 km	Intermédiaire

DATE	ACTIVITÉ	DESTINATION	DISTANCE	NIVEAU/ COÛT
12, 13, 14 août	Canot, marche et baignade	Parc de la Mauricie <i>Lac à la Pêche, refuge Andrew</i>		80 \$
Samedi 13 août	Tandem et baignade	Plage Doré		Plage : 8 \$
Samedi 20 août	Marche	Montagne d'Argent	Marcheurs aguerris	
Samedi 27 août	Tandem	St-Joseph	50 km	Intermédiaire
Samedi 3 septembre	Marche (selon la demande)			
Samedi 10 septembre	Tandem	Dorval, Bois-de-Liesse	60 km	Intermédiaire / Facile
17 et 18 septembre	Marche	Forêt Ouareau, refuge Pelletier		23 \$
Samedi 17 septembre	Marche et tandem	Mont-Royal		Marche : 3 \$ Tandem : Intermédiaire
Samedi 24 septembre	Marche	Auteuil, Laval (pommes)		
Samedi 1 ^{er} octobre	Tandem	Route des Vins Rougemont	50 km	Intermédiaire
Samedi 8 octobre	Marche	Parc Dufresne		5 \$
Samedi 15 octobre	Marche	Saint-Hilaire		6 \$

DATE	ACTIVITÉ	DESTINATION	DISTANCE	NIVEAU/ COÛT
Samedi 22 octobre	Marche	Mont Gale		
Samedi 29 octobre	Marche	L'Interval		

REMARQUES

(La ponctualité est de mise par respect pour les membres et bénévoles.)

1. Ne disposant plus d'une remorque pour le transport des tandems, l'ASAM a dû faire son calendrier en conséquence. Nous comptons louer un camion ou trouver une remorque pour certaines sorties. Nous verrons à l'usage si nous pouvons augmenter le nombre de ces sorties.
2. Pour les sorties de groupe en tandem, les participants se retrouvent derrière le centre Claude-Robillard (métro Crémazie) : à 8 h 30 pour les sorties faites sans camion et à 8 h pour les autres. Coût de location : 5 \$ pour la première sortie et 8 \$ pour les suivantes jusqu'à concurrence de 50 \$.
3. Pour une question de sécurité, le port du dossard est obligatoire pour les membres lorsqu'une activité demande de la visibilité.
4. Le port du casque est fortement recommandé lors d'une activité comme le tandem ou le patin à roues alignées.
5. Le bâton de marche est un bon outil lors d'une randonnée pédestre.
6. Les inscriptions doivent se faire au moins 3 jours avant la sortie (514-252-3178, poste 3655).