

## Activités sportives :

- **Randonnées pédestres** : Départs de Sorbiers
  - **Mardi après-midi** : départ 13h30 Parking de l'Aréna
    - 7/9 km 1 groupe « les marmottes »
    - 11/13 km 1 groupe « les chamois »
  - **Jeudi après-midi** : départ 13h30 Parking de l'Aréna
    - 11/13 km 1 groupe « les écureuils »
    - 13/18 km 1 groupe « les renards »
  - **d'Avril à Octobre** : randos à la journée suivant programme.
- **Dimanche matin pour tous** : possibilité de participer aux randonnées proposées dans le guide FFRP de la Loire

### Pas d'obligations :

au choix de sa forme, on peut aller d'un groupe à l'autre.

### ➤ Marche Nordique :

- **Lundi et Vendredi matin** : RDV à 08h30  
départ : Parkings à définir.

2 animateurs

*Horaire séance : de 8h30 à 11h30 avec échauffements et étirements*

### ➤ Rando Santé :

- **le jeudi matin** : départ 8h30/9h Parking de l'Aréna  
parcours adaptés pour convalescents ou reprise d'activité.

### ➤ Nos sorties :

- **treks, séjours rando, séjours rando+tourisme de 3 à 10 jours** :  
au printemps, en été et automne

### ➤ Nos sorties Raquettes :

2 ou 3 jours en février ou mars

- Tarifs, formalités d'adhésion, n°utiles : voir au dos



## Nos incontournables :

- **Repas des rois** : début janvier
- **Notre journée du 08 mai** : 6 circuits de Randos + animations.
- **Pique-nique** : début juillet.
- **Repas d'Automne** : randonnée + repas au restaurant
- **Marche pour la lutte contre le Cancer** :  
MVS participe à cette organisation intercommunale
- **Téléthon** :

Sous l'égide de l'Elan pour la Vie, MVS gère une Marche de Nuit avec vin chaud et assiette chaude à l'arrivée + 1 marche de jour

## Notre Topoguide :

En vente au public à l'OT de Sorbiers et les OT de la région au tarif de 7 €

Nous balisons et entretenons les sentiers ainsi répertoriés.

## Notre site Internet :

[www.mvssorbiers.com](http://www.mvssorbiers.com)

## Adresse mail :

[mvs.sorbiers42@gmail.com](mailto:mvs.sorbiers42@gmail.com)

