

SERIE	MOIS	DATE	RANDONNEE	TYPE	N° JOURS	DIFFICULTE	REGION	
1	JANVIER	25/12/2015	SEMI MARATHON MARRAKECH	COURSE A PIEDS	1 JOUR		MARRAKECH	
2	FEVRIER	15/02/2015	AQSRI	PEDESTRE	1 JOURS	FACILE	IMMOUZER	
3		22/02/2015	IMOUGOUG	SPELEO	1 JOUR	MOYENNE	IMMOUZER	
4		20-22/02/2015	IFNI-TANTAN	VTT	3 JOURS	DIFFICILE	TANTAN	
5	MARS	01/03/2015	SALINES DKHILA	PEDESTRE	1 JOUR	FACILE	OULED TEIMA	
6		08/03/	10 km TAROUDANT	COURSE A PIED	1 JOUR		TAROUDANT	
7		15/03/2015	RUCHERS INERZKI	PEDESTRE	1 JOUR	FACILE	IMMOUZER	
8		22/03/2015	BARRAGE MASSA	VTT	1 JOUR	MOYENNE	RASSMOUKA	
9		28-29/03/2015	PLATEAU KIK	PEDESTRE	2 JOURS	DIFFICILE	HAUT ATLAS	
10	AVRIL	5-12/04/15	WIWAN	PEDESTRE FAMILIALE	5 JOURS	MOYENNE	SOURCES OUM ERRABIA	
11		19/04/2015	SEMI MARATHON AGADIR	COURSE A PIEDS	1 JOUR		AGADIR	
12		26/04/2015	PARC TAMRI	VTT	1 JOUR	MOYENNE	TAMRI	
13	MAI	1-2-3/05/15	JBEL SIROUA	PEDESTRE	3 JOURS	DIFFICILE	ANTI ATLAS	
14		15-17/05/15	PLATEAU ASKAOUEN	VTT	3 JOURS	TRES DIFFICILE	TALIOUINE	
15		23- 24/05/15	TARGA N TOUCHKA	PEDESTRE	2 JOURS	MOYENNE	ANTI ATLAS	
16		30/05/2015	TRIATHLON LARACH	3 EPREUVES	1 JOUR		LARACH	
17	JUN	07/06/2015	MADRAGUE	RANDO PALMEE	1 JOUR	DEBUTANTS	TAGHAZOUT	
18		13-14/06/15	SEKSSAOUA	VTT	2 JOURS	TRES TRES DIFFICILE	SEKSSAOUA	
19	JUIN JUILLET	17/06/2015 AU 19/07/2015	RAMADAN					
20	AOUT	31/06AU2/08/2015	SOMMET TOUBKAL	PEDESTRE	3 JOURS	TRES DIFFICILE	HAUT ATLAS	
21		15 AU 22/08/2015	AIT BOUGMMAZ	PEDESTRE	7 JOURS	TRES DIFFICILE	HAUT ATLAS	
22	SEPTEMBRE	07/09/2014	REGION IMMOUZER	VTT	1 JOUR	MOYENNE	IMMOUZER	
23		13/09/2014	LAMNIZLA	PEDESTRE	1 JOUR	FACILE	TAROUDANT	

24	OCTOBRE	04/10/2015	WINTIMDOUINE	SPELEO	1 JOUR	FACILE	IMMOUZER
25		18/10/2015	ASSADS	PEDESTRE	1 JOUR	FACILE	TAROUDANT
26	NOVEMBRE	08/11/2015	TRIATHLON AGADIR	3 EPREUVES	1 JOUR		AGADIR
27		15/11/2015	TIZI N LHJAJ	PEDESTRE	1 JOUR	DIFFICILE	IMOUZER
28	DECEMBRE	13/12/2015	TAHBOUSTE	PEDESTRE	1 JOUR	FACILE	AGADIR

REMARQUES	<p>1. Il est demandé aux adhérents de confirmer leur participation a une activité en répondant "OK je participe" au message qui leur sera envoyé avant chaque sortie. 2. Certaines activités peuvent être reportées au dernier moment en fonction des aléas de la météo. 3. La sortie au sommet TOUBKAL sera en collaboration avec le club des marathoniens de casa et les pompiers de France et aura pour bute de réaliser le rêve d'un handicapé moteur de faire le sommet de toubkal. 4. Il est très conseillé de faire 2 ou 3 randos de grade inférieur avant de passer au grade supérieur(ex:2 à 3 rando moyennes avant de faire une rando difficile). 5. Les rando très difficiles sont ouvertes aux seules randonneurs bien entraînés. 6. Vous pouvez participer aux entrainements jogging chaque lundi, Mardi et jeudi pour + de renseignements contacter Mr kouzkouz (0673906384.7). 8. Les entrainements natation se feront a la piscine municipale d'Agadir jour et nuit. Lors de l'ouverture de la saison de natation, un message sera envoyé aux adhérents. 9. ASAN vous souhaite une très bonne année randonnesque</p>
-----------	--