



# AMBLETEUSE 20 ans du club CPMV

## DERNIERES NOUVELLES DE LA CÔTE D'OPALE

Activités proposées - Encadrement par les animateurs CPMV

### **VENDREDI 1<sup>er</sup> MAI**

Matin : arrivée et installation.

Après-midi :

- Marcheurs et joggeurs

Groupe A : vers l'estuaire de la Slack et sa réserve naturelle.

retour par les dunes de la Slack et le GR littoral ( $\pm$  8 km).

Groupe B : idem mais en option : la pointe aux Oies, l'ancien Fort

Mahon et le GR 120 à travers Ambleteuse ( $\pm$  11 km).

- Vététistes

Sortie de  $\pm$  35 km vers Audinghem par l'arrière-pays et le Cap Gris-

Nez, vers Wissant par Tardinghem, retour par le GRP du Boulonnais et

le mont de la Louve (122 m).

### **SAMEDI 2 MAI**

Matin :

- Marcheurs

Groupe A : marche en ligne de l'Office de Tourisme de Wissant au Cap

Gris-nez par la digue, les dunes d'Aval et du Chatelet et la

pointe de la Courte Dune ( $\pm$  6,5 km).

Groupe B : idem avec en plus le sentier du Fartz et ses observatoires

aux oiseaux ( $\pm$  9 km).

- Vététistes

Sortie de  $\pm$  45 km vers Wimereux, Wimille et l'arrière-pays boulonnais,

raccourcis possibles.

- Joggeurs

Matinée libre ou participation aux activités marche et VTT

Après-midi :

- Marcheurs et vététistes

Après-midi libre : possibilité de visiter le musée 39-45 à Ambleteuse ;

Boulogne : la vieille ville, Nausicaa, le port ; Wimereux et Audresselles,

... et aussi d'aller encourager nos valeureux joggeurs à Tournehem-sur-

la -Hem.

- Joggeurs

Départ dans l'après-midi pour Tournehem-sur-la-Hem (à ± 35 km de notre centre) : participation à la course « La Sarrazine » : 5 ou 10 km à 17h00. ⚠ Ne pas oublier nos licences (jaunes) 2009 ! ainsi que 5€ pour l'inscription.

## DIMANCHE 3 MAI

Matin :

- Marcheurs

Site du Cap Blanc-Nez : le cap, le musée transmanche, les ballons d'Escalles et le mont d'Hubert. Possibilité d'une boucle supplémentaire par le Haut-Escalles. ± 8 km et 2 allures différentes selon la demande.

- Joggeurs

Possibilité d'emprunter le même parcours pour le « décrassage » de la veille.

- Vététistes

Sortie de ± 40 km dans l'arrière-pays vers Bazingham-Audembert et le Mont de la Couple (163 m). Retour par le GRP du Boulonnais.

Après-midi : retour



N'oubliez pas d'emporter dans votre valise tout le nécessaire pour le sport : vêtements de rechange, chaussures, petit sac à dos, bouteilles d'eau, collations ...

NB : Vous êtes entièrement libre dans vos choix d'activités mais si vous optez pour une ou plusieurs sorties VTT, amenez votre vélo, il n'y en a pas sur place ! Par contre, un local leur sera réservé.



**Nous vous souhaitons un très agréable séjour avec le club CPMV.  
Le comité et les organisateurs**