



Calendrier MARCHE NORDIQUE

2ème Trimestre 2024



FF Randonnée
Marche nordique

Date	RDV La Roche Chalais Place de l'étoile	RDV Sur Place	Lieux	Km de la Rando	Animateurs Observations
samedi 6 avril 2024	9h00	9h30	St Christophe de Double Parking Base de Loisir	10 Km	Jean-Luc
samedi 13 avril 2024	9h00	9h30	La Clotte Parking du Stade	10 Km	Jean-Luc
samedi 27 avril 2024	9h00	9h30	Puymangou Parking de la Mairie	10 Km	Jean-Luc
samedi 11 mai 2024	9h00	9h30	St Martin de Coux Parking du Stade	10 Km	Jean-Luc
samedi 25 mai 2024	9h15	9h30	Saint Aigulin Parking Déchetterie	10 Km	Jean-Luc
samedi 1 juin 2024	9h00	9h30	Lagorce Le Maine Pommier	10 Km	Jean-Luc
samedi 15 juin 2024	9h00	9h30	St Pierre du Palais Simonneau	9 Km	Jean-Luc

Renseignements et contacts Jean-Luc DUCHÊNE : 06 45 10 01 35 - 05 53 91 68 36

Equipement nécessaire Des Chaussures à tige basse avec une semelle souple crantée pour un bon déroulé du pied.
Des vêtements adaptés à la météo, sans oublier une gourde d'eau dans un sac à dos léger

Prêt de bâtons

Lorsqu'un futur adhérent vient s'inscrire il peut participer à 2 séances d'essai, le club fourni les bâtons.

Si le nouvel adhérent souhaite la mise à disposition de bâtons au-delà des 2 séances, une somme de 5€ lui sera

Site Internet : <https://marchdouble24490.wixsite.com/marchdouble>

Rappel : après 2 randonnées dans le club , la licence est obligatoire pour toutes les sorties,

Pour ceux qui font du covoiturage , merci de prévoir un sac pour les chaussures sales

