

## Programme « MARCHÉ NORDIQUE DOUCE » 3<sup>ème</sup> trimestre 2022

Les personnes intéressées par une marche s'inscrivent au plus tard le jeudi 19 h, dernier délai pour le vendredi après midi auprès de l'animatrice :

➤ **Nathalie PACCOT** au 06 87 19 48 88 ou mail : « [paccot.nathalie@gmail.com](mailto:paccot.nathalie@gmail.com) »

➤ **Rendez-vous au départ de la marche : RV à 13 h 45**

Les parcours sont de 7 à 8 Km. Allure modérée, petit dénivelé ; durée 2 heures

Il est recommandé de porter des chaussures basses sportives à semelles crantées; de prendre de l'eau et un cas.

**EN CAS d'ALERTE METEO, fortes pluies, vents violents, neige, la marche est annulée**  
(information au plus tard, à 12h00 le jour même par mail ou sms)

Jour	Date	Mois	Commune	Nom du parking	Heure du R
vendredi	2	septembre	Senlis	Parking ancienne piscine	13h45
vendredi	9	septembre	Montataire	Parking du Leclerc : <b>INITIATION</b>	13 h 30
vendredi	9	septembre	Montataire	Parking du Leclerc	14 h 30
vendredi	16	septembre	Liancourt	Parking du musée Gadzarts (rue de la faïence) MND matin suivie du pique nique tiré du sac visite du musée à 14 h	9 h 00
				Participation du club sur l'entrée	

La randonnée peut être annulée s'il n'y a qu'une seule personne inscrite. Cette personne sera prévenue le la veille au soir 20 heures dernier délai.

Le parcours peut-être modifié si le terrain est impraticable;

**ATTENTION** : le matin sera programmé si il y a des températures trop hautes.

Prière de laisser vos coordonnées à l'animatrice de la MND, obligatoire un certificat médical autorisant la pratique de la marche nordique ,d'avoir à chaque sortie votre fiche santé et votre licence sur vous.

Avec nos remerciements.

Cordialement MARECHAL Claudine, responsable sections marches : 06 18 02 03 53

