

Programme Marche Nordique 8 km 2ème trimestre 2023

Les personnes intéressées par une marche (ayant eu une initiation à la MN), s'inscrivent au plus tard la veille au soir auprès de l'animatrice, Nathalie PACCOT : 0687194888 ou « paccot.nathalie@gmail.com » en cas d'absence, l'animateur est Eric Dannin au 0782683963.

Les sorties sont des parcours de 8 km et se pratiquent en 2 heures, d'allure modéré et dénivelé moyen. Il est recommandé de porter des chaussures de randonnée, basses et bien crantées ;

de prendre de l'eau et un en-cas (+ une paire de bâtons spécifiques à la marche nordique).

La marche sera annulée si une seule personne est inscrite. Le parcours peut-être modifié si le terrain est impraticable. Un rappel de la marche sera fait par mail 48 heures avant.

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

EN CAS D'ALERTE METEO, fortes pluies, fort vent, neige, canicule, la sortie sera annulée ou déplacée.

Exceptionnellement nous avons inclus des marches du programme du Diabète'Tour de l'AFD 60

| Avril 2023 | lieux | Rendez-vous | horaires |
|------------------|------------------------------------|---------------------------|----------|
| Vendredi 7 | Saint Martin Longueau | Parking du marais de sacy | 13H45 |
| Vendredi 14 | Villers Saint Paul | Parking du camping | 13H45 |
| Vendredi 21 | Pont ste Maxence | Parking de l'école-Moncel | 13h 45 |
| Vendredi 28 | Aumont | Parking de la butte | 13h45 |
| Mai 2023 | | | |
| Samedi 6 | Villers saint Paul (diabète'tour) | Parking du camping | 8 h 45 |
| Vendredi 12 | Saint Maximin | Parking | 13h 45 |
| Vendredi 19 | Saint Vaast | Parking | 13h 45 |
| Vendredi 26 | Borest | Parking de l'église | 13h 45 |
| juin 2023 | | | |
| Lundi 5 | Moncel (diabète'tour) | Parking de l'école | 8 h 45 |
| Mardi 6 | Senlis (diabète'tour) | Salle de l'obélisque | 8 h 45 |
| Mercredi 7 | Saint Maximin (diabète'tour) | Parking | 8 h 45 |
| Vendredi 9 | Montataire (diabète'tour) | Parking | 8 h 45 |
| Dimanche 18 | Creil (diabète'tour) ou initiation | Ile st Maurice rue Nelson | 8 h 45 |
| Vendredi 30 | Apremont | Allée de Creil | 13h45 |

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