



24 000 Pas  
pour 2024

**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*

Seine-Saint-Denis

[www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)

[contact@randopedestre93.fr](mailto:contact@randopedestre93.fr)

**nordic  
93** 

3<sup>ème</sup> édition

**Dimanche  
6 octobre 2019**

**Parc Georges-Valbon  
La Courneuve**

**Défi Marche  
Nordique  
& initiation  
BungyPump**

**pour tous  
& gratuit**



# Le Challenge Marche Nordique :



- Effectuer un parcours de 2,5 km dans le magnifique Parc Georges-Valbon
- Réaliser autant de tours que vous souhaitez
- Pour recevoir à chaque tour un billet numéroté pour le tirage au sort des cadeaux

## Programme :



### Challenge des clubs :

9h15 accueil

9h45 échauffements

10h départs

12h fin et tirage au sort

Découverte et initiations au BungyPump toute la journée !

### Challenge grand public :

14h30 accueil

14h45 échauffements

15h départs

16h30 fin et tirage au sort



## Infos pratiques & équipement :

- ✓ Parcours fléché à réaliser seul, entre amis ou en famille et possibilité de relais avec des partenaires.
- ✓ Pensez à prendre vos bâtons munis de gantelets ou possibilité de prêt de bâtons sur place.
- ✓ Nombreuses animations et buvette toute la journée.
- ✓ Gratuit, ouvert à tous et inscription sur place ou sur le site : [marchenordique93.wixsite.com/nordic-93](http://marchenordique93.wixsite.com/nordic-93)

## Accès :



Rendez-vous à la maison du Parc Georges-Valbon  
Parking du tapis vert - 53 avenue Waldeck Rochet  
93120 La Courneuve

Tram T11 : Le Bourget - Epervilliers-sur-Seine / Station Gare de Dugny - La Courneuve  
RER B arrêt Aubervilliers-La Courneuve > puis navette gratuite  
Tramway 1 arrêt La Courneuve 6 routes > de 13h30 à 18h30  
Bus 249 : Porte des Lilas (métro) > Dugny // Arrêt Centre des essences  
En voiture : A1, A3 ou A86 : parking gratuit - Parking à vélos

## Contacts :



*Vos responsables départementaux*

Jacques Bonnet : 06 17 04 05 15

Jean-Bernard Sibour : 06 07 51 66 59

Jocelyne Julien : 06 67 62 74 00

**FFRandonnée**  
*les chemins, une richesse partagée*  
Seine-Saint-Denis

Tél. : 01 48 54 00 19  
[www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)  
[contact@randopedestre93.fr](mailto:contact@randopedestre93.fr)

