FFRandonnée Essonne
les chemins, une richesse partagée

Dimanche 7 mai 2023 à Étiolles (91)

Journée Marche Nordique

- Parcours de 12 km fléché en forêt de Sénart
- Ouvert à tous
- Café d'accueil

www.rando91.com

Une journée pour pratiquer ensemble la marche nordique !

Ouvert à tous : grand public et licenciés FFRandonnée.

8h30
Café d'accueil
jus d'orange

9h15
Échauffements

Départ 9h30
Parcours marche nordique
fléché de 12 km

matériel :
Pensez à apporter vos bâtons, vos chaussures de marche habituelles et des vêtements adaptés à la météo.

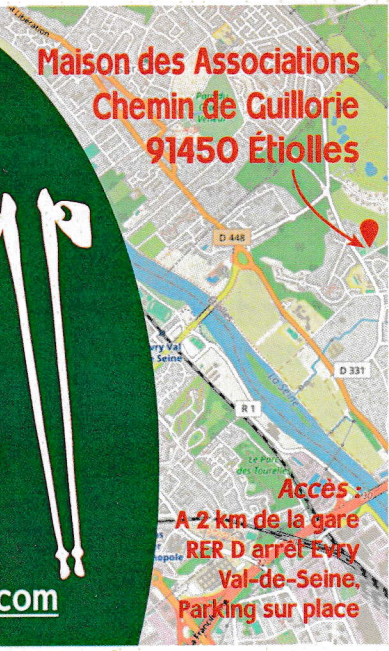
Ravitaillement à l'arrivée et remise de médaille à chaque participant.

Séance d'initiation > Cette matinée est l'occasion de découvrir la marche nordique pendant une heure avec un animateur confirmé (avec prêt de bâtons sur place) :
à partir de 10h = échauffements + 6 km + étirements

8€ tarif normal
5€ licencié(e)

Paiement en ligne ou sur place

• inscription obligatoire : www.rando91.com



FFRandonnée Essonne
06 75 81 10 22 (Jean-Jacques)
cdrp.essonne@gmail.com