



Marche Nordique

- INITIATION -

Sans objet pour la période hivernale

- ACTIVITE MARCHE NORDIQUE -

(activité animée alternativement par Géraldine, Sandrine, Jean Luc, Gilles)

Réservée aux initiés possédant leurs bâtons et étant à jour de la cotisation aux "Randonneurs du Plat Pays"

Le mercredi de 18h30 à 20h00

2 groupes de niveau : -marche sportive
-tout niveau

Rendez-vous parking à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke (Europlage)

Le samedi de 9h00 à 11h00

Niveau perfectionnement technique

Niveau pratiquant régulier

Rendez-vous parking du Fort des Dunes de Leffrinckoucke

- SORTIES MARCHE NORDIQUE -

- **Dimanche 16 octobre 2016** sous la conduite de **Géraldine** (06.68.73.75.53)
Rendez-vous à 10h00 sur le parking du Centre Nachtegaal à La Panne (dans le bois avant La Panne, au feu prendre à droite puis tout droit sur 200m). Boucle dans le bois.
Remarque : pas de sortie en cas de pluie.
- **Dimanche 20 novembre 2016** sous la conduite de **Sandrine**
Rendez-vous à 9h30 sur le parking du front de mer à Zuydcoote.
Parcours de 9 Km dans la Dune Marchand.
- **Samedi 21 janvier 2017** proposé par **Jean Luc**
Participation des marcheurs nordiques à la manifestation "Sur les traces de Vauban" à Gravelines.
13h30 : marche nordique découverte et randonnée 7 et 12Km
14h00 : marche nordique chrono 12Km homme
14h05 : marche nordique chrono 12Km femme
Inscription individuelle en ligne sur le site à compter du 20 septembre. Attention changement de tarif plus on se rapproche de la date.
Renseignements, règlement et inscription sur le site : <http://surlestracesdevauban.fr>