**MAYENNE :** Il était prévu une sortie Marche Nordique de 9 km à Hambers. Comme entraineurs Christian et Daniel avec 11 marcheurs nordiques.

 La pluie qui tombe depuis plusieurs jours, a rendu les sentiers pratiquement impraticables. On a choisi de changer le lieu pour plus de sécurité et un peu moins d’eau, resté propre !! Alors direction la campagne de Mayenne.

 Pas de déplacement en bus, départ vers 9 h10 pour un circuit de 16.6 km en 2h52mn, une arrivée au stade à 11 h 54 soit 5.7 km/h

 .

 Vous trouverez la marche nordique de cette journée  sur \_http://www.calculitineraires.fr/ n°374150 . Altitude de départ : 165 m | Altitude d'arrivée : 166 m Altitude Maxi : 219 m | Altitude Mini : 157  m Différence d'altitude entre le départ et l'arrivée : 1  m
Dénivelé totale du parcours : 159  m Dénivelé négatif : 79  m (trait vert sur la carte) Dénivelé positif : 80  m (trait rouge sur la carte)
 A la semaine prochaine avec Florence
 Sportivement Christian

