



Section Randonnée Pédestre Sentiers et Montagne

Amis randonneurs bonjour.



## MARCHE NORDIQUE Automne – Hiver 2022-2023

### Votre animatrice référente

Nom : BOUILLY Claudine

Tél : 07 86 04 12 15

Mail : [claudine.bouilly@wanadoo.fr](mailto:claudine.bouilly@wanadoo.fr)

**En raison du changement d'heure, les séances de marche nordique changent de lieu et d'horaire.**

- **A partir du mercredi 2 novembre, à 16h30**

**RDV et départ du centre équestre du Taillan Médoc – Chemin du Foin**

- **A partir du samedi 5 novembre, à 8h45**

**RDV et départ au parking situé tout au bout de la rue Eloi Dugay à Saint Médard en Jalles.**

**Inscription obligatoire, Pour cela cliquer sur le lien suivant : (ctrl + clic pour ouvrir le lien)**

<https://lite.framacalc.org/9h88-xla47x5nv8>

L'expérience de l'an dernier montre que des manipulations volontaires ou non sur le site d'inscription provoquent des blocages complets empêchant le bon fonctionnement.

L'équipe des animateurs vous remercient de ne vous inscrire qu'en cliquant dans la case correspondant au croisement de la colonne « jour » et de la ligne « marcheur », de ne laisser aucune case vide entre la personne inscrite avant vous et vous-même. Merci de ne pas intervenir sur le reste du tableau.

### **Équipement :**

- ✓ Chaussures de sports, vos bâtons de marche nordique. (prêt possible )
- ✓ Si nécessaire de l'eau dans sac à dos extra-plat ou sacoche ventrale, de la bombe à moustiques
- ✓ Avoir sur soi sa licence d'adhérent année 2022-2023
- En raison du COVID toujours présent, il est conseillé de rester prudent et de respecter les recommandations sanitaires habituelles.**