

Dimanche 7 mai 2023 à Étiolles (91)

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



Journée Marche Nordique



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

Maison des Associations
Chemin de Guillorie
91450 Étioles

Accès :
A 2 km de la gare
RER D arrêt Evry
Val-de-Seine,
Parking sur place