

**Marche Nordique
Programme Novembre 2024**

	Lundi 18h30	Mercredi 9H00	Samedi 9H00
Date			2 novembre
Animateurs			Patrick, Joël, Jean-Michel, Olivier
Lieu			Ballancourt pkg château du Saussay
Date	4 novembre	6 novembre	9 novembre
Animateurs	Christophe, Bruno	Pierre, Joël, Jean-Michel, Olivier	Pierre, Patrick, Joël, Jean-Michel, Olivier
Lieu	Ballancourt parking Mille club	Janville Pkg de la Mairie, 40 Grande Rue	Chamarande Pkg en face la grille du château, à droite en passant sous ligne SNCF
Date	11 novembre	13 novembre	16 novembre
Animateurs		Pierre, Joël, Olivier	Joël, Olivier
Lieu	Férié	Videlles Pkg cimetièrre	Beauvais Pkg de la Chaumièrre
Date	18 novembre	20 novembre	23 novembre
Animateurs	Christophe, Bruno	Pierre, Joël, Olivier	Pierre, Patrick, Joël
Lieu	Champcueil pkg Mairie	Bouville pkg château de Farcheville	St Vrain pkg du stade
Date	25 novembre	27 novembre	30 novembre
Animateurs	Christophe, Bruno	Pierre, Joël	Pierre, Joël
Lieu	Ballancourt parking Mille club	Boutigny Pkg du Pressoir	Fontenay/Mennecy Pkg passage à niveau (les chats parc de Fontenay)

Quelques recommandations :

Ayez des chaussures appropriées avec de bons crampons (pas de tennis)

Pensez à vos bâtons

Ayez de l'eau sur vous et une barre de céréales ou équivalent

Ayez une tenue adaptée, pas trop chaude

Ayez vos papiers sur vous ou sur votre téléphone, carte d'identité, d'adhérent Rando'Ball, vitale

Pour le lundi soir : lampe frontale et gilet orange obligatoires