

**Marche Nordique  
Programme Novembre 2024**

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