



Programme Marche Nordique 8 km septembre 2023

Les personnes intéressées par une marche (ayant eu une initiation à la MN), s'inscrivent au plus tard le jeudi soir auprès de l'animatrice, Nathalie PACCOT : 0687194888 ou « paccot.nathalie@gmail.com » en cas d'absence, l'animateur est Eric Dannin au 0782683963.

Les sorties sont des parcours de 8 km et se pratiquent en 2 heures, d'allure modéré et dénivelé moyen. Il est recommandé de porter des chaussures de randonnée, basses et bien crantées ; de prendre de l'eau et un en-cas (+ une paire de bâtons spécifiques à la marche nordique).

La marche sera annulée si une seule personne est inscrite. Le parcours peut-être modifié si le terrain est impraticable. Un rappel de la marche sera fait par mail 48 heures avant.

Prière de laisser à l'animatrice vos coordonnées, votre certificat médical autorisant la pratique de la marche nordique et d'avoir sur vous la fiche santé.

EN CAS D'ALERTE METEO, fortes pluies, fort vent, neige, canicule, la sortie sera annulée ou déplacée.

septembre 2023	lieux	Rendez-vous	horaires
Vendredi 8	Senlis – INITIATION 1 heure	Gare routière	13H30
Vendredi 8	Senlis	Gare routière	14H30
Vendredi 15	Saint Vaast	Parking du cimetière	13h 45
Vendredi 22	Fleurines	Parking du stade	13h45
Vendredi 29	Vineuil St Firmin	Parking ancienne gare	13h45

Claudine MARECHAL, responsable des sections marches : 06 18 02 03 53

Correspondance : Président URCC
Daniel RONCHI
1, rue Léo Lagrange
60550 – VERNEUIL en HALATTE
Tél. : 06 09 57 22 95
E mail : contact@urcc.fr

Association affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme (F.F.C.T.) sous le N° 1488
Association affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (F.F.R.P.) sous le N° 3645
Association agréée par la Jeunesse et Sports le 05/04/79 sous le N° 60.79.10
Association labellisée Picardie en forme le 12 janvier 2016.
SIRET448 759 019 00020
Siège social : Mairie de CREIL - BP 76 - 60109 CREIL Cedex.
Site Internet : www.urcc.fr

