



Club Marche Nordique en Brenne 02 54 38 13 92 - 06 73 34 71 48 - 06 37 36 18 07

entre Brenne et Sud Touraine

MARCHES NORDIQUES du mois de MAI 2019 courriel : marchenordiqueenbrenne@orange.fr

Co-voiturages à convenir : 8 h 45 derrière église de Mézières ou 9 h église de Azay le Ferron ou autres entre vous

DATE		LIEU de la SORTIE	RENDEZ-VOUS
LUND 6	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG de la RIBALOCHE
MARDI 7	9 h	PREUILLY s/CLAISE (37) 20 km avec ou sans bâtons -	PARKING de la Mairie pique nique tiré du sac - café accueil - verre du Randonneur. (3€ hors club - 4 € non licenciés)
SAM 11	9 h 15	PAULNAY	PARKING du stade (route de Mézières)
LUN 13	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG de la RIBALOCHE
MER 15	9h 15	MARTIZAY	PARKING de l'EGLISE
LUND 20	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG de la RIBALOCHE
MER 22	9 h 15	LE PETIT PRESSIGNY 37	PARKING de l'EGLISE
SAM 25	9 h 15	MEZIERES EN BRENNE	PARKING de la MAIRIE
LUND 27	9 h 15	FORET ENTRE PREUILLY ET OBTERRE	ETANG de la RIBALOCHE
MER 29	9 h 15	AZAY LE FERRON	PARKING de l'EGLISE face au château

Sorties de 2 h environ encadrées et animées par des animateurs marche nordique diplômés FFRandonnée : CONSEILS adaptés et CONVIVALITE

LE LUNDI : petit groupe : en RANDO DOUCE NORDIQUE (4 km) ET DECOUVERTE de la TECHNIQUE MARCHÉ NORDIQUE pour les DEBUTANTS

grand groupe : 7 à 11 km - distance et rythme adaptés au groupe : convivialité et séquences techniques

MERCREDI et SAMEDI : 8 à 12 km adaptés au groupe - séquences techniques - PERFECTIONNEMENT -

Prêt de bâtons pour les nouveaux venus - certificat médical de non contre-indication à la marche nordique valable 3 ans (sauf cas particuliers) CO-VOITURAGE -

Coût détaillé ANNUEL : Licence FFRandonnée IRA (R.C et AC) par pers : 26 € valable pour toutes activités de randonnée + adhésion au club : 15 € total 41 € annuels (67 € par couple)

Petite bouteille d'eau et tenue adaptée à l'activité physique extérieure recommandées : tenue ne gênant pas les mouvements

De FACON GENERALE en CAS d'ALERTE ORANGE : la SORTIE SERA ANNULEE

REPULSIFS RECONNUS EFFICACES CONTRE LES TIQUES : CINQ sur CINQ, CITRIODOL, INSECT ECRAN ZONE INFESTEE (Cooper)