



LES GALOCHES
RÉAUMUOISES

FOYER RURAL
SECTION SENTIERS



Dimanche 8 octobre 2017

LA JOURNÉE DE LA MARCHÉ

La Tardière
(complexe sportif)

Manifestation soutenue par le

Crédit Mutuel



- allure libre : 8 - 12 - 16 - 20 km (matin)
- marche nordique : 8 - 12 km et initiation (matin)
- visite guidée des pépinières Ripaud : 4 km (après-midi)

Départs : La Tardière

Complexe sportif,

(GPS : 46.6630°, -0.7312°)

Des marches...

➤ à allure libre (fléchées)

- 20 km de 7h30 à 8h
- 16 km de 7h30 à 8h30
- 12 km de 7h30 à 9h
- 8 km de 7h30 à 10h

➤ Marche nordique

- 8 km spécifique, 12 km commun avec les allures libres de 7h30 à 10h
- Initiation, à 10h

➤ Rando-Santé® (marche douce, lente, groupée)

- 3 km à 10h30 : nous contacter (avant le 27 septembre)

➤ Joëlette possible (pour personne en situation de handicap)

- Réservation obligatoire (avant le 27 septembre)

➤ Visite guidée des pépinières Ripaud

- 4 km à 14h

Chiens non admis (sauf chiens-guides)

2,5 €
(gratuit pour
les licenciés FFRando
et moins de 16 ans)

Pique-nique tiré du sac
ou plateau-repas à 7,5 €

(sur réservation uniquement,
Envoyer le règlement avant le 27
septembre, adresse ci-dessous
bulletin d'inscription sur le site Internet)

Café/brioche à l'accueil - ravitaillements offerts (12-16-20 km)
Verre de l'amitié à midi et en fin d'après-midi

Renseignements et réservations :

02 51 44 27 38 - vendee@ffrandonnee.fr - <http://vendee.ffrandonnee.fr>
Maison des Sports - 202 Bd A. Briand - BP 167 - 85004 La Roche-sur-Yon cedex

Pensez au co-voiturage pour vous rendre au départ des randonnées !
Pensez à emporter votre gobelet pour les ravitaillements dans les randonnées !
Ne jetez pas de dépliant sur les voies publiques ou sur les chemins !