

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
VAR

Marche Nordique 



CHALLENGE MARCHE NORDIQUE UFOLEP 83 2016-2017

2 ème étape organisée par LES RANDONNEURS SEYNOIS

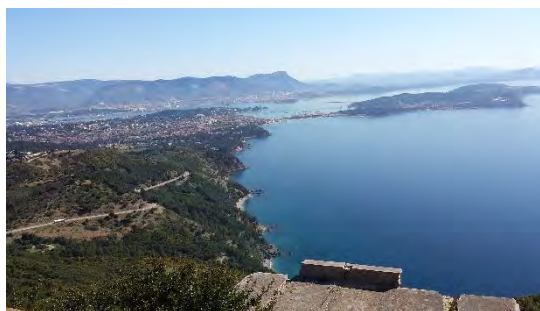
FETE DE LA MARCHE NORDIQUE (non compétitive)

Samedi 7 JANVIER 2017

Forêt de JANAS 83500 LA SEYNE SUR MER

Ouverte à tous, du débutant au sportif, adhérents d'un club ou individuels

Parcours inédits



Accueil aux parkings de JANAS à partir de 8h. (Parking réservé)

- 3 parcours** :
- 1) **9h** : Parcours sportif 14 Km 510 m. de dénivel.
 - 2) **9h30** : Parcours tonique 10 Km 400m. de dénivel.
 - 3) **10h** : Parcours promenade 4,5 Km 90 m. de dénivel.

Echauffement 15 mn avant chaque départ.

Prêt de bâtons : réservation obligatoire au **06 15 04 82 61**

Participation : **7 euros** si inscription avant 18h la veille (café d'accueil, ravitaillement, apéritif, cadeau)

(8 euros si inscription sur place ou après 18h la veille)

Remise des récompenses vers 12h15- Possibilité de pique-nique sur place

Renseignements et inscriptions : **06 15 04 82 61** buffardalain@orange.fr