



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Val-d'Oise

CLUB RANDO BON PIED, BON ŒIL

Marche Nordique sur la butte de Cormeilles

Dimanche 23 juillet 2017

Animateur : Jacques

PROGRAMME

Deux heures de marche nordique sur la butte, qui comporte quelques dénivelés : 10 à 15 mn d'échauffement, 1h30 à 1h40 de marche, 10 à 15 mn d'étirement.

RENDEZ-VOUS

à partir de 9h30, (départ 10h00), Fort de Cormeilles route stratégique D 122. Se garer sur le parking devant le stade ou à proximité.

ACCES PAR ROUTE

Par Montigny-les Cormeilles :

A15, sortie n°5, au premier carrefour après la sortie à gauche direction "les Hauts de Cormeilles", puis route stratégique D 122 en direction du Fort.

Depuis Sannois-Franconville :

D14 Bd Gambetta, au carrefour (rond-point) avec la D403, prendre la D403, passer au-dessus de l'autoroute A15, puis D 122 en direction du Fort.

ACCES PAR TRAIN

Exclu, contacter les animateurs.

HABILLEMENT-EQUIPEMENT, léger, sportif

- Chaussures imperméables, de raid, ou de jogging, ou de marche tiges basses de préférence, avec semelles épaisses, antidérapantes et souples.
- Habillement sport, décontracté, adapté à la météo.
- Petit sac à dos étroit **et léger** (ou sac banane) avec de l'eau, des barres énergétiques.
- Et, **vos bâtons de Marche Nordique**, si vous n'en possédez pas contactez les animateurs qui vous équiperont.

Merci de contacter un des animateurs pour confirmer votre participation.

Contacts : Jacques : 01-34-50-63-33 & 07-80-54-80-80
Jean-Pierre : 01-47-60-90-96 & 06-89-80-00-04
Bernard : 03-44-55-54-59 & 06-32-02-86-10