

CLUB RANDO BON PIED, BON ŒIL



Marche Nordique en Forêt de Carnelle depuis Viarmes

Dimanche 26 Mai 2024

Animateurs : Laurent - Alain

PROGRAMME

Deux heures de marche nordique en forêt de Carnelle, sur un parcours de 7-8 kms vallonné : 10 à 15 mn d'échauffement, 1h40 à 1h50 de marche, 10 à 15 mn d'étirement.

RENDEZ-VOUS

A partir de 9h45, (pour débiter à 10h00), parking rue Blaise Pascal à Viarmes, près du collège du même nom.

ACCES PAR ROUTE

Se rendre à Viarmes. Le collège se trouve rue Blaise Pascal.

Points de repère

En venant de la gare : en bas à gauche au rond-point de l'étang.

En venant du centre de Viarmes en direction de la gare à droite au rond-point de l'étang.

ACCES PAR TRAIN

Exclu, prendre contact avec les animateurs pour covoiturage.

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 : Alain 06 80 51 44 96
 Laurent 06-30-94-01-41