



# Marche Nordique

## - INITIATION -

*Sans objet pour la période hivernale*

## - ACTIVITE MARCHÉ NORDIQUE -

(Activité animée alternativement par Géraldine, Sandrine, Jean Luc, Gilles, Laurent)

Réservée aux initiés possédant leurs bâtons et étant à jour de la cotisation aux "Randonneurs du Plat Pays"

**Le mercredi de 18h30 à 20h00**

2 groupes de niveau : -marche sportive   
-perfectionnement technique (tout niveau - pratiquants réguliers) 

Rendez-vous parking à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke (Europlage)

**Le samedi de 9h00 à 11h00**

2 groupes de niveau : -marche sportive   
-perfectionnement technique (tout niveau - pratiquants réguliers) 

-Jusqu'au samedi 31 mars, rendez-vous parking du Fort des Dunes de Leffrinckoucke.

-A compter du samedi 7 avril, rendez-vous à l'extrémité Est de la Digue de Leffrinckoucke.

## - SORTIE MARCHÉ NORDIQUE -

**Le dimanche 5 novembre 2017**

"La forêt de Guînes et ses couleurs automnales"



Départ : 10h00 Colonne Blanchard en forêt de GUÎNES.

Marche de 9Km, circuit en boucle en forêt et vallonné (bonne forme physique).

Après la marche un repas dans un estaminet est prévu.

Inscription pour la marche et réservation pour l'estaminet obligatoires avant le 30 octobre auprès de Gilles LOBRY au 06.88.25.06.95. - Si moins de 5 inscrits : annulation

### CONDITIONS PARTICULIÈRES

- Seuls, les membres de l'Association, à jour de leur cotisation, bénéficient d'une assurance annuelle « responsabilité civile ».
- Pour les nouveaux randonneurs non licenciés, l'Association autorise leur participation à 2 sorties maximum, à titre d'essai. Le paiement de la cotisation est ensuite obligatoire.
- Coût de l'adhésion (licence FFRP + assurance **IRA**) : 42,00 Euros (année 2018).  
(licence familiale) : 84,00 Euros (année 2018).
- Renouvellement des licences dès septembre. Les adhérents n'ayant pas renouvelé leur licence au plus tard le 15 septembre, n'auront plus accès aux activités de l'Association.
- A compter de septembre de l'année "n" les activités à « prestations payantes » et la « Marche Nordique » ne sont accessibles qu'aux seuls adhérents en possession de leur licence de l'année "n+1".
- Pour les séjours, les réservations ne seront considérées comme fermes qu'après versement d'un acompte.
- Les chèques vacances et les passeports seniors sont acceptés.

### IMPERATIF !

Les chèques, libellés à l'ordre des « Randonneurs du Plat Pays » et accompagnés de la feuille d'inscription, du document "Conditions de participation" et du certificat médical doivent être adressés à :

Béatrice LAMBRECHT – 633 B<sup>rd</sup> de la République Résid. Germinal App 6 - 59240 - DUNKERQUE.

Pour tout savoir sur notre association, visitez notre BLOG

<http://www.leblogdesrpp.canalblog.com/>

