



Programme « MARCHÉ NORDIQUE DOUCE » 4^{ème} trimestre 2020

Les personnes intéressées par une marche s'inscrivent au plus tard le Mercredi 19 h, dernier délai pour le jeudi après midi auprès de l'animatrice :

- **Nathalie PACCOT au 06 87 19 48 88 ou mail : « paccot.nathalie@gmail.com »**
- **Rendez-vous au départ de la marche : Le jeudi RV à 13 h 45 et en décembre à 13 h 15**

Les parcours sont de 7 à 8 Km. Allure modérée, petit dénivelé ; durée 2 heures

Il est recommandé de porter des chaussures basses sportives à semelles crantées; de prendre de l'eau et un cas.

EN CAS d'ALERTE METEO, fortes pluies, neige, la marche est annulée
(information au plus tard, à 12h00 le jour même par mail ou sms)

Jour	Date	Mois	Commune	Nom du parking	Heure du R.V.
jeudi	15	octobre	Avilly	Parking du tir à l'arc	13 h 45
Jeudi	29	octobre	Fleurines	Parking du stade	13 h 45
Jeudi	5	novembre	Pontpoint	Moncel : parking de l'école	13 h 45
jeudi	19	novembre	Vineuil st Firmin	Parking de l'ancienne gare	13 h 45
Jeudi	3	décembre	Senlis	Parking de la gare routière	13 h 15
jeudi	17	décembre	Montataire	Parking ALDI	13 h 15

La randonnée peut être annulée s'il n'y a qu'une seule personne inscrite. Cette personne sera prévenue le mercredi soir 20 heures dernier délai.

Le parcours peut-être modifié si le terrain est impraticable;

Prière de laisser vos coordonnées à l'animatrice de la MND, ainsi que d'avoir un certificat médical autorisant la pratique de la marche nordique et d'avoir à chaque sortie votre fiche santé.

Avec nos remerciements.

Cordialement MARECHAL Claudine, responsable sections marches : 06 18 02 03 53

Correspondance : Président URCC
Daniel RONCHI
1, rue Léo Lagrange
6050 – VERNEUIL en HALATTE
Tél. : 06 09 57 22 95
[E mail : contact@urcc.fr](mailto:contact@urcc.fr)

Association affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme (F.F.C.T.) sous le N° 1488
Association affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (F.F.R.P.) sous le N° 3645
Association agréée par la Jeunesse et Sports le 05/04/79 sous le N° 60.79.10
SIRET448 759 019 00020
Siège social : Mairie de CREIL - BP 76 - 60109 CREIL Cedex.
Site Internet : www.urcc.fr