

## PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

Mois de **JANVIER 2018**

Sorties du samedi – départ 9 heures 30 – 7 kms  
environ, apprentissage et révision possibles

Sorties du lundi – départ 9 heures 30 – 10 kms  
environ, rythme soutenu, pas d'apprentissage

Samedi 6 janvier	<b>PELICIER par le Bas</b> En face de Géométhane, au pied du Col Covoiturage depuis Mane
Samedi 13 janvier	<b>CRETES DE SAINT MARTIN LES EAUX</b> Rendez-vous entrée parking village
Samedi 20 janvier	<b>AUTOUR DE MANE</b> <i>Regroupement Zone Pitaugier – parking au-dessus de Ciel d'Azur</i>
Samedi 27 janvier	<b>PELICIER par le Bas</b> En face de Géométhane, au pied du Col Covoiturage depuis Mane

Lundi 8 janvier	<b>REILLANNE</b> Départ lieu-dit La Garde de Dieu - Parking sur l'aire de tri des déchets, 2 <sup>ème</sup> route à droite → Reillanne Co-voiturage à partir de Mane – <b>Difficile</b>
Lundi 22 janvier	<b>HAUT de PELICIER, départ par le Bas</b> En face de Géométhane, au pied du Col Covoiturage depuis Mane

Merci de privilégier le covoiturage (*notre planète vous en sera reconnaissante*)

## Recommandations :

### *merci de vous munir*

- de votre carte vitale,
- de votre licence FFR
- d'une grande bouteille d'eau,
- d'un petit en-cas, si nécessaire.
- Etre bien chaussé et avoir ses bâtons

## Rappel :

- ✓ pour les nouveaux arrivants désirant faire deux séances de découverte, à titre gratuit, l'Association peut vous prêter ses propres bâtons.

## Contact Animateurs :

- **Olivier COUBRONNE** – ☎ 06 81 94 50 11  
Mail [coubronneolivier@wanadoo.fr](mailto:coubronneolivier@wanadoo.fr)
- **Patrick HEUSCHEN** – ☎ 04 92 77 78 29  
Mail [patrickheuschen@yahoo.fr](mailto:patrickheuschen@yahoo.fr)

*Adresse postale de tout courrier :*

*Mme Jacqueline CASSET – Le Grand Chemin 04300 MANE*

*☎ 04 92 75 48 22 – Courriel [jackyr@orange.fr](mailto:jackyr@orange.fr)*

*Association affiliée à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre sous le n° 05957*