

## PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

Mois de **M A R S 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 3 mars	<b>SAINT MARTIN LES EAUX – côté EST</b> Rendez-vous entrée parking village
Samedi 10 mars	<b>AUTOUR DE MANE</b> <i>Regroupement Zone Pitaugier</i> <i>parking au-dessus de Ciel d'Azur</i>
Samedi 17 mars	<b>PELICIER par le Bas</b> En face de Géométhane, au pied du Col Covoiturage depuis Mane
Samedi 24 mars	<b>Chemins de BELLEVUE</b> Parking épingle à cheveux, 10 mètres après le Col De la Mort d'Imbert – tourner à gauche Covoiturage depuis Mane
Samedi 31 mars	<b>SAINT MARTIN LES EAUX – côté SUD</b> Rendez-vous entrée parking village

Lundi 5 mars	
Lundi 12 mars	<b>LE CASTELLET</b> Covoiturage à partir de Mane
Lundi 19 mars	
Lundi 26 mars	<b>PELICIER – Parking du haut</b>

**Merci de privilégier le covoiturage**

## 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*