

Journée lorraine de la Marche Nordique



Marche Nordique

Parcours d'initiation de 3km & 5km
Parcours Loisir ou Cardio de 12km

Découverte du patrimoine

industries, art, histoire...

Dimanche
20 Sept. 2015
9h00 - Frouard
Stade Inter-Communal

Infos et reservation

<http://ofp.athle.free.fr/>
Inscription 5€ - Repas 10€



Journée ouverte à tous, la journée lorraine de Marche Nordique est organisée par l' E. A. V. L., et la Ligue Lorraine d'Athlétisme, avec le soutien des villes de POMPEY et FROUARD.

Dans un esprit convivial et familial, vous pourrez tester la Marche Nordique et découvrir l'évolution du bassin de Pompey, son passé glorieux, ses célébrités et sa topographie particulière.

Nous vous proposons :

- 2 circuits d'initiation à la Marche Nordique, 2.5 et 5 Km.
- 1 circuit de 12 Km guidé et commenté pour lequel une participation de 5 € est demandée, contre remise d'un sac à dos garni (eau, en-cas,...)
- Ce même circuit de 12 Km à allure cardio (participation : 5 €)
- Forme Plus Sport, qui est un dispositif simple et rapide pour tester votre forme physique (gratuit)

Si vous souhaitez déjeuner sur place, un repas vous est proposé à 10€.

Lors du parcours, un quizz vous sera proposé, et pendant le repas un tirage au sort permettra d'attribuer de nombreux lots parmi les bonnes réponses.

Le bulletin d'inscription et le chèque de participation aux activités payantes (libellé à l'ordre de l' E. A. V. L.) sont à renvoyer à l'adresse suivante :

Joël SERRE
13 Champs des Loups
54670 - CUSTINES

Date limite de réservation : 12/09/2015

Aucune réservation ne sera validée sans la participation financière nécessaire.



BULLETIN D'INSCRIPTION.

Madame- Monsieur _____

☎ : _____ ✉ : _____

Club : _____ N° de licence : _____ Non licencié :

Parcours choisi : 2.5Km 5 Km 12 Km rando 12 Km cardio

Participation au repas oui non