



# Programme marche nordique du 3ème trimestre 2021

Ce programme sera appliqué en suivant les dernières recommandations de la FFRandonnée au 25 juin 2021

Jour	Date	Lieu	Départ sentier	Dénivelé	Tps montée	Durée séance	KMS	COTATION			Observations	Animateur	Heure départ	KMS AR	Tarif voiture
								Effort	Tech	risque					
<b>Juillet</b>															
Vendredi	2	Bords du Fier	Dingy St Clair			2h						Nicole	8h45	0	0
Vendredi	9	Complexe Dassault	Metz-Tessy			2h						M et D Thome	8h45	26	10
Vendredi	16	Bois des Glaisins	Annecy le vieux			2h						M et D Thome	8h45	16	6
Vendredi	23	Bords du Fier	Morette			2h						M et D Thome	8h45	0	0
Vendredi	30	Bois des Glaisins	Annecy le vieux			2h						M et D Thome	8h45	16	6
<b>Aout</b>															
		<b>ARRÊT DES COURS</b>													
<b>Septembre</b>															
Vendredi	3	Bords du Fier	Dingy St Clair			2h						Nicole	14h	0	0
Vendredi	10	Complexe Dassault	Metz-Tessy			2h						M et D Thome	14h	26	10
Vendredi	17	Bois des Glaisins	Annecy le vieux			2h						M et D Thome	14h	16	6
Vendredi	24	Bords du Fier	Morette			2h						M et D Thome	14h	0	0
<b>Octobre</b>															
Vendredi	1	Bords du Fier	Morette			2h						Nicole	14h	0	0

## CONSIGNES

**En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée**

Le regroupement avant le départ se fait depuis le parking de la déchetterie de DINGY ST CLAIR, ¼ heure avant l'heure fixée sur le programme

La participation individuelle aux frais kilométriques se fait de la manière suivante :

Nombre de voitures x Tarif divisé par le nombre total de participants

Tarif km : 0,40 € **Prévoir de la monnaie**

**Inscription obligatoire la veille au soir auprès de l'animateur, avant 20 h**

## ANIMATEURS

Daniel - Michelle THOMÉ  
Evelyne MARCHAND  
Nicole CHARVET-QUEMIN

### Coordonnées téléphoniques

A retrouver dans « **l'ESPACE ADHERENTS** »  
du **SITE INTERNET**