



Journée découverte Marche Nordique et Longe Côte

Samedi 21 septembre 2019 à Pornichet

Venez découvrir gratuitement ces deux activités ouvertes aux non-initiés, débutants et licenciés FFRandonnée, encadrées par les animateurs de la FFRandonnée



MARCHE NORDIQUE

le Matin : PRATIQUE DE LA MARCHÉ NORDIQUE,

Rendez-vous 9 h

salle des Forges – Route des Forges

Pornichet (44380)

Café d'accueil

2 circuits :

- un pour les débutants et non initiés
- un autre pour les clubs de marche nordique : rendez-vous des clubs.

• **Départ 9 h30** – retour vers 11 h30

• **12 h 30** : après l'apéritif offert par le Comité de la Loire-Atlantique, pique-nique (en commun) tiré du sac,

l'après-midi : PRATIQUE du LONGE CÔTE

• **14 h** : Rendez-vous sur la plage « le Mondain »

160 Boulevard des Océanides - 44380 Pornichet

• Préparation : 14 h 30 – Mise à l'eau 15 h

A l'arrivée, pot de l'amitié, offert par le Club Rando Côte d'Amour



LONGE CÔTE

Longe-Côte : prêt de combinaison possible (prévoir chaussures aquatiques ou vieilles baskets)

Marche Nordique : prêt de bâtons possible

Infos : <https://pays-de-la-loire.ffrandonnee.fr>

