

Bonjour à toutes,

Nous serons 8 filles à partir, 2 voitures de 4 seront nécessaires. Je prendrai la mienne et Annick Rege-Gianas prendra la sienne. Il faut compter 100 € de frais de déplacement par voiture soit 25 € par personne à régler à la conductrice de préférence en liquide.

Nous serons en 1/2 pension à la Ferme du Retord (dîner samedi + petit déjeuner dimanche) à 50 € par personne.

Le chèque d'acompte vous sera rendu, vous devrez prévoir un chèque pour régler votre note au gîte.

Il vous faudra emporter votre pique-nique samedi et peut-être dimanche (sauf si vous souhaitez le commander à la Ferme).

Le pique-nique à la Ferme est au prix de : 8 € (composition probable : œuf, sandwich terrine, fromage et fruit). Pour les pique-niques commandés me le dire **au plus tard le 23 juin**.

S'il y a des allergies ou régimes spéciaux me le signaler également

Voici le planning :

Samedi 25 juin

7h20 rendez-vous à Saint Germain/Nuelles sur le parking en contrebas de l'église, chargement des voitures.

9h Arrivée à la station Les Plans d'Hotonnes où nous laisserons les véhicules et départ pour une marche de 10km en direction de la Ferme du Retord.

Pique-nique en route

Nous pourrons laisser quelques affaires à la Ferme pour faire une petite balade supplémentaire d'environ 3 km l'après-midi jusqu'à la chapelle du Retord

Installation dans les chambres et dîner

19h30 dîner à la Ferme

Dimanche 26 juin

8h petit-déjeuner

Puis retour aux Plans d'Hotonnes en passant par le Col de Cuvery circuit de 15 km, possibilité de pique-niquer à la Ferme du Retord selon l'heure de passage

Puis retour sur Saint Germain en fin d'après-midi

Équipement à prévoir :

NE PAS TROP SE CHARGER C'EST JUSTE POUR UNE NUIT – MARCHEZ LEGER !

Couchage : un drap sac (sac à viande) + serviette et votre nécessaire de toilette , si vous n'avez pas de drap sac un drap de dessus + un drap housse + une taie d'oreiller pour 1 personne ou un duvet

Pique-nique du jour 1 + 2 selon

Casquette ou chapeau, crème solaire, lunettes de soleil, cape de pluie ou blouson imperméable, polaire + pantalon pour le soir, 2 T shirts (nous serons entre 1000 et 1300 mètres d'altitude), chaussettes, etc.

Votre équipement sportif habituel pour la marche nordique, ne pas oublier les bâtons !

Une gourde d'eau d'1 litre minimum (possibilité de remplir les gourdes à la Ferme).

Et ne pas oublier bien sûr : **VOTRE BONNE HUMEUR !!**

Marchenordiquement

Annick Tracolat