

2^{ème} RASSEMBLEMENT DE MARCHE NORDIQUE À CHARLIEU (42)

2 CIRCUITS

8 ET 12 KM

Départ groupé à 9h

Hors compétition

Inscription d'avance
conseillée

14
AVRIL
2018

Possibilité
de repas
sur réservation
d'avance obligatoire



J. P. GUILLOTEAU

DOCTEUR EN BIOPHYSIQUE

Venez partager une journée en compagnie de Jean Pierre Guilloteau, un des pionniers de la marche nordique et auteur du livre « La marche nordique : Techniques et bienfaits »



Couverture du livre

9h Échauffements dirigés par Jean Pierre Guilloteau

9h15 Départ des randonnées 8 et 12 km, avec la participation de J. P. Guilloteau

12h30 Repas sur réservation d'avance obligatoire. Menu : Apéritif, andouille (spécialité de Charlieu) ou saucisson cuit, pommes de terre, fromage, dessert, café

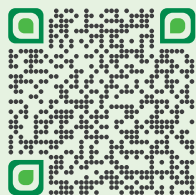
13h30 Possibilité de visiter Charlieu « classé dans les plus beaux détours de France », accompagné par des membres du club de marche nordique

15h Conférence par J. P. Guilloteau : « Techniques et bienfaits de la marche nordique »

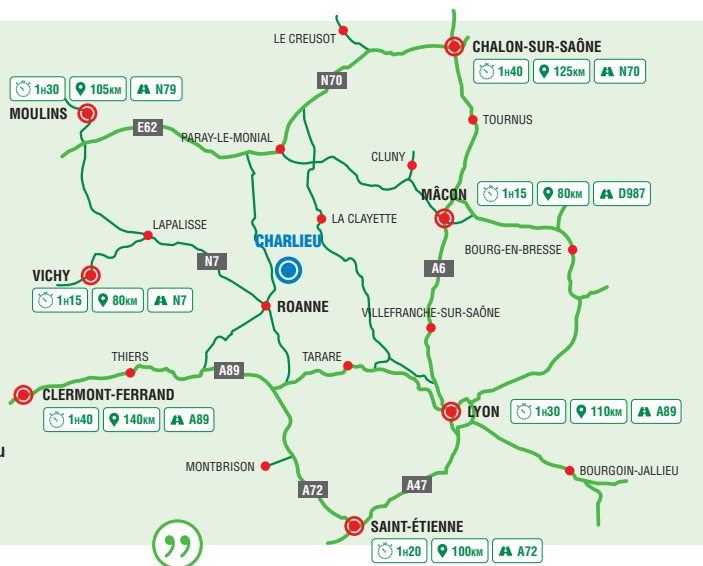
BULLETIN D'INSCRIPTION AU VERSO



Affichez
votre itinéraire
jusqu'au lieu
de rendez-vous



Inscription et départ
chez les Ets Moncorgé
53 rue Jean Jaurès, 42190 Charlieu
Inscription à partir de 8 h
Départ groupé à 9 h



Pour cette 2^{ème} édition nous serons heureux de vous accueillir
nombreux pour découvrir les chemins charliendins et poursuivre
ensemble ce petit moment de convivialité.

INSCRIPTION

UN BULLETIN PAR MARCHEUR

PRÉNOM :

NOM :

ADRESSE :

E-MAIL :

TÉLÉPHONE :

CLUB :

Règlement par chèque à l'ordre de :
Marche nordique Charlieu.

Adressé à Franck Mercier :
554 Chemin de la Goutte Teyssonière,
42190 Chandon

MARCHE NORDIQUE

Inscription d'avance conseillée avant le 7 avril
auprès de Franck Mercier.

- ☐ 8 km à 5 € (avec 1 ravitaillement)
☐ 12 km à 6 € (avec 2 ravitaillements)

REPAS

Règlement d'avance obligatoire avant le 7 avril
auprès de Franck Mercier.

Apéritif, andouille (spécialité de Charlieu) ou
saucisson cuit, pommes de terre, fromage,
dessert, café.

- ☐ andouille : _____ x 10 €
☐ saucisson cuit : _____ x 10 €
→ Total (repas) : _____ €

CONFÉRENCE J.P. GUILLOTEAU

Règlement d'avance obligatoire avant le 7 avril
auprès de Franck Mercier.

- ☐ conférence : _____ x 5 €
→ Total (conférence) : _____ €