



Samedi 9 Novembre 2019

Les **Excursionnistes Marseillais** organisent
leur 5eme rassemblement de Marche Nordique :

NORDICALANQUES

Dans le prestigieux **Parc des Calanques**.

Avec 2 parcours balisés en boucle pour les sportifs et confirmés:

11 km, avec dénivelé de 300 m.

15 km, avec dénivelé de 350 m.

Et un parcours de **6 km** (avec animateurs), de découverte des Calanques avec initiation à la marche nordique.

Ce rassemblement, sans compétition ni classement, est ouvert à TOUS les marcheurs nordiques : Sportifs, Confirmés ou Débutants.

Et à tous les marcheurs qui souhaitent découvrir la marche nordique avec un animateur diplômé.

Prêt de bâtons possible.

Rendez-vous au stade d'athlétisme du Domaine de Luminy (Rue Henri Cochet), à MARSEILLE (13009).



NordiCalanques

Au Programme :

Accueil (café, viennoiseries) à partir de 8H00.

Départs de 9H15 à 9H30.

Ravitaillement. Et buffet apéritif après l'arrivée.

Remise d'un souvenir à chaque participant.

Remise de coupes (individuels et clubs).

Informations sur le site des Excurs : www.excurs.com.

Ou contacter : Yves BOURNAND (06 59 30 04 84) - yves.bournand@hotmail.fr

Inscriptions : au siège de l'Association, sur le site KMS, ou par courrier.