

MARCHE en 93

24 000 pas pour 2024

randonnées

animation enfants

marche nordique

rando nature

rando découverte & patrimoine

rando challenge découverte

Dimanche 15 octobre 2023
au Parc du Sausset
Aulnay-sous-Bois - Villepinte
accueil à la maison du Parc

marche endurance Audax®

bungy-pump

rando santé

www.randopedestre93.fr

© FFRandonnée Seine-Saint-Denis - Création Anne H. - dessins personnages: freepik



Matin

	Choix des randos	Départ	Km	Retour vers
	Marche endurance Audax* <i>infos ci-dessous</i>	8h	50 km 25 km	→ 18h → 13h
	Rando Challenge* découverte <i>infos ci-dessous</i>	à partir de 9h	8 à 12 km	résultats 16h30
	Rando découverte faune et flore du parc	9h		11h30
	Randonnée classique, <i>pique-nique tiré du sac !</i>	9h30	15 km	15h
	Rando Santé® / Rando Douce	10h	5 km	11h30
	Marche Nordique - confirmés <i>prêt de bâtons possibles</i>	10h	7 km	11h30

* sur inscription et participation financière

>> Pour les activités à la journée prévoir de l'eau, un pique-nique et des vêtements adaptés à la météo.

Après-midi

	Choix des randos	Départ	Km	Retour vers
	Marche endurance Audax* <i>infos ci-dessous</i>	13h	25 km	18h
	Animation ludique pour les enfants	14h		
	Initiation Marche Nordique, <i>prêt de bâtons possibles</i>	14h		16h
	Initiation Bungy-Pump, <i>prêt de bâtons possibles</i>	14h		16h
	Rando découverte et patrimoine	14h	9 km	17h
	Rando Santé® / Rando Douce	14h15	5 km	16h
	Rando découverte faune et flore du parc	14h30		16h

marche endurance Audax®

Marche sportive à allure de 6 km/h, au départ de la **Gare de Villepinte**. Deux boucles avec possibilité de faire les deux, soit 50 km :

- Boucle 1 - Départ 8h pour 25 km.
- Boucle 2 - Départ 13h pour 25 km.

Inscription par email : gpicot93@free.fr
ou venir sur place 30 minutes avant le départ.
1€ à régler sur place.

infos sur www.randopedestre93.fr > marche-audax

rando challenge

Un Rando Challenge® est un rallye pédestre ludique, convivial et culturel. Tout au long du parcours, les randonneurs doivent trouver des balises à l'aide d'une carte et répondre à des questions sur le patrimoine, la flore, la faune, l'histoire ou encore l'observation...

• Rando Challenge® Découverte 8 à 12 km

Accessible à tous en équipe de 2, 3, 4 ou 5 personnes.

Chaque équipe recevra son horaire de départ par courriel.
Matériel : crayon et stylo, ficelle, boussole, décimètre. 15€/équipe.

+infos & inscription obligatoire sur : www.randopedestre93.fr

