



24 000 Pas
pour 2024

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Seine-Saint-Denis

www.randopedestre93.fr
contact@randopedestre93.fr

**nordic
93** 

3^{ème} édition

**Dimanche
6 octobre 2019**

**Parc Georges-Valbon
La Courneuve**

**Défi Marche
Nordique
& initiation
BungyPump**

**pour tous
& gratuit**



Le Challenge Marche Nordique :



- Effectuer un parcours de 2,5 km dans le magnifique Parc Georges-Valbon
- Réaliser autant de tours que vous souhaitez
- Pour recevoir à chaque tour un billet numéroté pour le tirage au sort des cadeaux

Programme :



Challenge des clubs :

9h15 accueil
9h45 échauffements
10h départs
12h fin et tirage au sort

Challenge grand public :

14h30 accueil
14h45 échauffements
15h départs
16h30 fin et tirage au sort
Découverte et initiations au BungyPump toute la journée !

Infos pratiques & équipement :



- ✓ Parcours fléché à réaliser seul, entre amis ou en famille et possibilité de relais avec des partenaires.
- ✓ Pensez à prendre vos bâtons munis de gantelets ou possibilité de prêt de bâtons sur place.
- ✓ Nombreuses animations et buvette toute la journée.
- ✓ Gratuit, ouvert à tous et inscription sur place ou sur le site : marchenordique93.wixsite.com/nordic-93

Accès :



Rendez-vous à la maison du Parc Georges-Valbon
Parking du tapis vert - 53 avenue Waldeck Rochet
93120 La Courneuve

Tram T11 : Le Bourget - Eprenay-sur-Seine / Station Gare de Dugny - La Courneuve
RER B arrêt Aubervilliers-La Courneuve } puis navette gratuite
Tramway 1 arrêt La Courneuve 6 routes } de 13h30 à 18h30
Bus 249 : Porte des Lilas (métro) > Dugny // Arrêt Centre des essences
En voiture : A1, A3 ou A86 : parking gratuit - Parking à vélos

Contacts :

Vos responsables départementaux
Jacques Bonnet : 06 17 04 05 15
Jean-Bernard Sibour : 06 07 51 66 59
Jocelyne Julien : 06 67 62 74 00

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Seine-Saint-Denis

Tél. : 01 48 54 00 19
www.randopedestre93.fr
contact@randopedestre93.fr

