

# LA NORDIQUE

du Gévaudan

Rencontres autour de la marche nordique

> 17/18 sept. 22

MARVEJOLS / Lozère

<http://lanordiquedugevaudan.e-monsite.com>



# Samedi 17 sept.

Salle polyvalente de Marvejols (rue du stade)

## L'après-midi

Rencontres autour de la Marche Nordique  
Stands matériels et produits locaux

▶ À partir de 13h30 :

Accueil, retrait des pass, inscriptions

▶ 14h : Prêt de bâtons gratuit...

▶ 14h30 : Conférence de Jean-Pierre Guilloateau

« La magie de la Marche Nordique »

(entrée libre)

▶ 16H : Ateliers perfectionnement et initiation

(limité à 15 participants par atelier)

## En soirée

Marche Nordique en semi nocturne

9 km / D+ : 170 m

▶ 17h45 : Échauffements

(sous réserve de modification)

▶ 18h : Départ

(sous réserve de modification)

▶ Sur le parcours : Apéritif lozérien

offert par Marche Nordique Lozère

▶ 20h30 : Repassur réservation

organisé par l'Office du Tourisme

Gévaudan Authentique

### En pratique

> Pour s'inscrire :

• Rendez-vous  
sur notre site

• Merci de  
scanner le QR code



> Pour plus d'infos :

lanordiquedugevaudan@orange.fr

# Dimanche 18 sept.

## Toute la journée

Rencontres autour de la Marche Nordique  
Stands matériels et produits locaux

## Le matin

▶ 7h30

Retrait des pass, inscriptions,  
prêt de bâtons

2 randonnées Marche Nordique

balisées de 9 km et 17 km,

(plus de précisions dans le tableau  
ci-dessous)

> Avant le départ, échauffements collectifs.

> Ravitaillements sur les parcours.

> A l'arrivée, étirements collectifs.

Parcours	Distance	D+	Echauffements	Départ	Horaires d'arrivée (estimations)
ROUGE	17 km	523 m	8h15	8h30	13h
BLEU	9 km	345m	9h30	9h45	12h

# LA NORDIQUE

du Gévaudan

