



Le groupe Marche Nordique de l'ALMA Rando de Migné-Auxances  
a la plaisir de vous inviter à sa séance Randonnée de Noël



le samedi-matin 23 décembre dans Poitiers



**Sortie extérieure 2023 du club ALMA Rando 86 440**  
**ouverte aux marcheurs nordiques**  
**licenciés dans un club FFRandonnée de la Vienne**

- Rendez-vous 9 h 15 Parking de la Promenade des Cours (extrémité ouest côté accès parc de Tison) à Poitiers
- Pour des raisons de catégorie d'organisation, participation limitée à 99 personnes, encadrants compris
- Selon participation, organisation de 2 à 3 groupes pour une randonnée urbaine en respect du code du piéton
- Randonnée avec dénivelé en marche nordique sur 8 km avec un échauffement, un atelier dénivelé dans les escaliers des Dunes et des étirements en fin de séance
- Arrivée dans le Parc de Tison pour une collation de Noël offerte sous la halle ouverte : => apporter son gobelet
- Code vestimentaire recommandé : un (des) élément(s) décoratif(s) de Noël sur sa tenue d'activité nordique (bonnet, boule, guirlande, ...)
- Fin d'organisation vers 12 h 15
- Afin d'estimer et/ou réguler la participation, demande d'inscription préalable auprès de votre club qui transmettra au responsable ALMA Rando - Thierry POISSON : [t.poisson@ffrandonnee.fr](mailto:t.poisson@ffrandonnee.fr) ( 06 74 68 79 89 )

