



# Fête de la Marche Nordique et Randonnée

Le 14/05/2023 à Gérardmer  
Espace Mauselaine à partir de 8H00

## Trois circuits proposés

8Km D+ 270m - 11km D +290m - 14Km D +360m

## Pour les Nordiqueurs

### Circuit-Test

Départ Groupé sur les 3 circuits à 9H30

### Ravitaillement

Eaux, Solides : Tête de Grouvelin

**Inscription : 3€**

de 8H00 à 9H00

### Autres départs groupés et accompagnés

9H00 et 14H00 pour les 14 Km

9H45 et 14H15 pour les 11 Km

10H00 et 14H30 pour les 8 Km

**Inscription gratuite**

## Initiation et Perfectionnement à la marche nordique

De 10H à 15H

## Pour les Randonneurs

Départ possible sur les trois circuits dès 8H30 et  
Jusqu'à 12H pour le 14 Km, 13H pour le 11 Km et 14H pour le 8 Km



## Conférence à 15H00

Les bienfaits de la Marche Nordique



## Restauration à partir de 11H30 et jusqu'à 15H00

Flammeküeches salées et sucrées, Hot Dog, Boissons  
**Possibilité pique-nique sous abri avec tables et bancs**



Buff remis à tous les participants  
Tombola et remise des lots vers 16H  
Tél 06 86 77 71 36

