

CLUB RANDO BON PIED, BON ŒIL



Marche Nordique Autour de Baillon



Dimanche 31 Mai 2026

Animateur : Alain /Laurent

PROGRAMME

Deux heures de marche nordique incluant 10 mn d'échauffement en début de séance, 10 mn d'étirements en fin de séance. Boucle de 7 km environ, la plupart du temps à plat.

RENDEZ-VOUS

à partir de 9h30, pour débuter à 10h00, Se rendre à l'entrée du village de Baillon et se garer sur le parking à côté du cimetière et de l'église.

ACCES PAR ROUTE

A Viarmes prendre D909 direction Abbayes de Royaumont. Baillon est indiqué sur la droite à environ 400 m du rond point de la gendarmerie.

ACCES PAR TRAIN

Déconseillé. Prévenir les animateurs pour un éventuel ramassage.

HABILLEMENT-EQUIPEMENT, léger, sportif

- Chaussures imperméables, de raid, ou de jogging, ou de marche tiges basses de préférence, avec semelles épaisses, antidérapantes et souples.
- Habillement sport, décontracté, adapté à la météo.
- Petit sac à dos étroit **et léger** (ou sac banane) avec de l'eau, des barres énergétiques.
- Et, **vos bâtons de Marche Nordique**, si vous n'en possédez pas contactez les animateurs qui vous équiperont.

Merci de contacter un des animateurs pour confirmer votre participation.

Contacts : Laurent : 06 30 94 01 41