

# 2019 - Les sorties offertes par le club



D'ici la fin de la saison, le club vous offre les inscriptions pour 2 évènements autour de la Marche Nordique.

## **Samedi 16 mars 17h30 : La Rennaise Parc des Gayeulles 11 Km**

Epreuve avec présence de juges

## **Dimanche 28 avril – journée La Rando Muco Belle Isle en Terre**

Ce rassemblement au profit de la lutte contre la mucoviscidose propose de nombreuses distances réalisables en marche nordique, 2 d'entre elles sont chronométrées 14 ou 25km, les autres se réalisent à allure libre et vont de 4 à 30 km, et le midi il y a la possibilité de déjeuner ensemble.

Bulletin d'inscription ✂-----

Nom : ..... Prénom : ..... N° Licence : .....

Signature

Participera à

**La Rennaise le 16 mars 2019**

**Réponse pour le 25 février au plus tard**

oooooooooooooooooooooooooooo

**La Rando Muco le 28 avril 2019**

**Réponse pour le 15 avril au plus tard**

Marche Nordique chronométrée 25 km

Marche Nordique chronométrée 14 km

Marche Nordique Allure libre

Pour le repas (facultatif) du dimanche midi, joindre un chèque de 11 euros à l'ordre de PLB Muco

**Inscription à transmettre à Denis Guillet Marche Nordique - [denis.guillet@uachateaubourg.fr](mailto:denis.guillet@uachateaubourg.fr)**

## La Rennaise au Parc des Gayeulles

COURSES NATURE  
ASPTT RENNES  
ORGANISÉES PAR  
L'ASSOCIATION DES  
SPORTIFS DE RENNES

la rennaise  
PARC DES GAYEULLES

16 & 17 MARS 2019

11km 10km  
15km 7.5km 7.5km

RELEVEZ LE DÉFI! 10KM LE SAMEDI ET 15KM LE DIMANCHE

NOUVEAU  
COURSES JEUNES  
Samedi 16 mars - Gratuit

COLLOQUE  
Vendredi 15 mars à 20h  
« Éviter les erreurs dans la course à pied  
demandons à la science »

INSCRIPTIONS SUR KLIKEGO : À PARTIR DE 5€  
RESTAURATION SUR PLACE ET VILLAGE PARTENAIRES

Suivez-nous sur notre page  
La Rennaise pour plus d'infos!

Des ateliers de travail spécifique vous seront proposés en début ou en cours de séances pour acquérir tous les principes de la bonne pratique de la marche nordique

## La Rando Muco à Belle-Isle en Terre.

Soit Marche Nordique Chronométrée 14 km ou 25 km  
Soit l'une des nombreuses randonnées proposée en départ libre



### MARCHE NORDIQUE 25km

9h15 / Chronométré et classement  
Départ terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre  
[Circuit à venir](#)

### MARCHE NORDIQUE 14km

10h20 / D+ 230m  
Départ terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre



### Randonnées pédestres

Inscriptions en ligne, via le bulletin (rubrique inscription) ou sur place  
Départ libre dès 7h30 le dimanche 28 avril  
Tous départs: terrain des sports de Belle-Isle-en-Terre

• 8 parcours balisés de 4 à 30km  
Départs libres sur toutes les distances : 4, 7, 10 vers le Barrage, 10 vers Loc Envel, 14, 18, 23 et 30 km.

Parcours chronométré de 14km avec classement.