

**CALENDRIER DES RANDONNEES DE MARCHE NORDIQUE**

**DE JANVIER A DECEMBRE 2025**

**LE 3ème SAMEDI DE CHAQUE MOIS DE 10h à 12h**

**RDV SUR LE PARKING AU PIED DU BARRAGE DE LA DATHEE**

| <b><u>DATES (SAMEDI)</u></b> | <b><u>HORAIRE / LIEU</u></b>   |
|------------------------------|--|
| 18 JANVIER/2025              | RDV 10H - 12H30 BARRAGE/ DATHEE<br><b>« LES BALCONS DE LA DATHEE »</b>                                     |
| 22 FEVRIER/2025              | <b>« BALADE DE ROULLOURS »</b><br>RDV 9h50 – 12H<br>SUR LE PARKING MAIRIE DE ROULLOURS                     |
| 22 MARS/2025                 | <b>« BALADE autour de la dathee »</b><br>RDV 9H50 parking du barrage de la dathée                          |
| 26 AVRIL/2025                | RDV 9H50 - 12H30<br><b>« BALADE DE LA BREVOGNE A COULONCES »</b><br>Rdv PARKING DU PRESBYTERE DE COULONCES |
| 24 MAI/2025                  | RDV 9H50 – 12H30 PARKING DU BARRAGE<br><b>« LES BALCONS DE LA DATHEE A L'ENVERS »</b>                      |
| 21 JUIN/2025                 | <b>« BALADE DES RITOURS »</b><br>RDV 9h50 – 12H<br>SUR LE PARKING DU BARRAGE DE LA DATHEE                  |
| 19 JUILLET/2025              | RDV 9H45 - 11H30 BARRAGE/ DATHEE<br><b>« BOUCLE DES BALCONS DE LA DATHEE »</b>                             |
| 23 AOUT/2025                 | RDV 10H - 12H BARRAGE/ DATHEE<br><b>BALADE DES « RITOURS » à L'ENVERS</b>                                  |
| 20 SEPTEMBRE/2025            | RDV 9H45 - 12H30 DEPART PLACE DU CHÂTEAU<br><b>« LA BALADE DE VIRE NORMANDIE INTA-MUROS »</b>              |
| 18 OCTOBRE/2025              | <b>« BALADE DE ROULLOURS A L'ENVERS »</b><br>RDV 9h50 – 12H<br>SUR LE PARKING MAIRIE DE ROULLOURS          |
| 22 NOVEMBRE/2025             | RDV 9H50– 12H30 BARRAGE/DATHEE<br><b>BALADE DES RITOURS ET DES BALCONS DE LA DATHEE</b>                    |
| 13 DECEMBRE/ 2025            | RDV 9H50 -11H30 BARRAGE/ DATHEE  |

**POSSIBILITE DE CHANGER LE LIEU DE RENDEZ VOUS DE MARCHE NORDIQUE:**

- En fonction de l'avis des participants, invitation par mail.
- Parcours de marche nordique au départ du Golf de la Dathée ou du Barrage.
- Départ de l'activité à 10H : (arriver 10 mn avant le départ).
- Activité gratuite, prêt de bâtons sur place.

**CHOISIR LA HAUTEUR DE SES BÂTONS EN MARCHE NORDIQUE**

| <b><u>Votre taille</u></b> | <b><u>Hauteur des bâtons</u></b> |
|----------------------------|----------------------------------|
| 147- 154 cm                | 100 cm                           |
| 155 – 161 cm               | 105 cm                           |
| 162 – 168 cm               | 110 cm                           |
| 169 – 176 cm               | 115 cm                           |
| 177 – 183 cm               | 120 cm                           |
| 184 – 195 cm               | 125 cm                           |