



Chers amis,

En cette belle saison des galettes, vous avez peut-être besoin d'une excuse pour perdre quelques calories...  
Quoi de mieux qu'une bonne marche !?!

Rendez-vous donc **samedi prochain, le 16 janvier, à 9h** au pied de l'église à côté de la Mairie.

Nous vous avons concocté un itinéraire de 13km avec quelques montées (3) pour activer le cardio et des plats pour récupérer.

Un parcours un peu plus engagé que la dernière fois mais où nous nous adapterons aux niveaux de tous, le but étant toujours de faire connaissance et entretenir du lien.

Comme pour la dernière fois, et pour des raisons d'assurance, toute personne extérieure devra devenir adhérent du CDF (prévoir 1Euro).

Pour les non initiés, prévoyez de bonnes chaussures de marche à crampons modérés, certains chemins sont gras (pour les recommandations de base, voir ci-dessous en rouge).

**Si vous avez, prenez vos bâtons de marche, cela aidera dans les montées et les descentes!**

Un départ se fera même s'il pleut (sauf déluge)... Si vous avez des questions, n'hésitez pas à envoyer un message sur cet e-mail.

comitedesfetes.ndi@gmail.com

Une belle semaine à vous en attendant samedi :-)

**L'équipement minimal recommandé** pour éviter les désagréments (au potentiel de vous gâcher votre rando... ) : de bonnes chaussures de marche (non neuves), de bonnes chaussettes (pas de coton), bonnet/casquette, gants de soie (saison froide), coupe-vent/veste imperméable, bâtons (pour ceux qui préfèrent), 1L d'eau, barre(s) énergétique(s)...