



Comme annoncé lors de nos derniers échanges un module de marche nordique est mis en place et va être testé par les adhérents. Ci après quelques informations qui vous seront développées lors de la première sortie

concernant la marche nordique et le choix des bâtons les caractéristiques principales sont :

- des bâtons spécifiques marche nordique, avec gantelet,
- composition 50% de carbone environ (pas en aluminium),
- non télescopique,
- pour la longueur il faut que lorsque vous avez le bâton en main le bras et l'avant bras forme un angle droit ou c'est votre taille multiplié par 0.66 environ,

sur le site de décathlon les bâtons marche nordique PW P500 au prix de 30 Euros sont tout à fait convenable pour débuter.

Le lien vers le site de décathlon : [Bâtons marche nordique PW P500](#)

Jour	Dates	Lieux	accompagnateur	téléphone	trajet	covoiturage
mardi	10/01/23	Saint Privat Rendez vous Barjac 13h30	Christian FLANDIN	07/72/25/46/32	8km	0,60 €
mardi	17/01/23	Distillerie de Rieu Rendez vous Barjac 13h30	Christian FLANDIN	07/72/25/46/32	6km	0,50 €
mardi	24/01/23	Camping la Buissiere Rendez vous Barjac 13h30	Christian FLANDIN	07/72/25/46/32	6km	0,50 €
mardi	07/02/23	Plaine du Rieu Rendez vous Barjac 13h30	Christian FLANDIN	07/72/25/46/32	6km	0,50 €
mardi	14/02/23	La Baraquette Rendez vous Barjac 13h30	Christian FLANDIN	07/72/25/46/32	6km	0,50 €



Paul VEDOVATI  
Président Rando Cèze