


**Sujet :** GAZETTE NORDIQUE N° 210

**De :** <contact@marchenordiquedemeraude.fr>

**Date :** 04/03/2017 00:04

**Pour :** <contact@marchenordiquedemeraude.fr>

 image

## GAZETTE NORDIQUE N° 210

samedi 4 mars 2017

***Dans 2 semaines exactement ce sera notre 7ème rallye du Sillon , évènement attendu par de nombreux marcheurs et qui a fait connaitre notre association bien au-delà des limites du Pays malouin . C'est un peu la fête de la marche nordique qui annonce le retour du printemps. Vous pouvez convier vos amis, enfants et petits-enfants puisque cette année des séances de découverte auront lieu toutes les demi heures sur la plage.***

***Nous aurons cette année la présence de la présidente du Comité Départemental de randonnée qui donnera le départ du parcours d'endurance à 13 h 30 avec le député A 17 h c'est le maire de Saint-Malo et l'adjointe aux sports qui remettront les trophées. Nous vous invitons à installer des affiches dans les commerces et dans les équipements publics de vos quartiers, elles sont déjà sur les totems lumineux de la Grande Passerelle.***

***Les animateurs se sont retrouvés ce mercredi avec Joseph, le président de l'association et Nadine chargée d'organiser le calendrier, afin de préparer les activités et les***

*sorties*

*des prochains mois et réfléchir aux améliorations à apporter dans notre organisation et dans nos méthodes d'animation. Nous avons décidé que la prochaine sortie à la journée du mercredi 15 mars aurait lieu à Becherel et qu'elle serait accessible à tous, puisque l'itinéraire est facile et que ceux qui le souhaitent pourront ne marcher que la matinée.*

***C'est ce dimanche 5 mars qu'à lieu le défi de Cancale qui propose plusieurs compétitions dont une marche nordique chronométrée de 15 km sur le sentier côtier et les sentiers de l'intérieur. Cette année notre club ne sera représenté que par Nathalie. Vous pouvez aller l'encourager : le départ est à 9h45 devant la mairie de Cancale. Des manifestations de ce genre sont proposées dans d'autres communes, pour y participer il suffit d'être en bonne santé (avoir un certificat médical autorisant la compétition) et être suffisamment entraîné***

***Après les belles journées ensoleillées de janvier, nous avons eu cette semaine une météo capricieuse qui a découragé un certain nombre d'entre vous et nous a obligés à renoncer à la sortie de lundi plage du Guesclin, les fortes bourrasques de pluie rendant pénible et dangereux une marche sur le sentier côtier. Certains ont choisi de faire quelques tours de piste sur l'hippodrome ce qui permet à la fois de marcher plus vite et de travailler son geste. C'est un lieu qu'on a un peu déserté qui est pourtant accessible et notamment le dimanche !***

***Avis aux amateurs pour reprendre nos séances du dimanche matin ici ou sur la plage Sillon !  
En attendant passez un bon weekend ...***

— 2 - affiche rallye 2017.png

---



— Pièces jointes :

---

2 - affiche rallye 2017.png

1,3 Mo

1 - lettre d'invitation.docx

41,2 Ko