



Le 7ème RALLYE NORDIQUE DU SILLON se déroulera cette année le samedi 18 mars 2017 en partenariat avec l'association *la chaîne de l'espoir* qui vient en aide aux enfants malades.

Il s'agit de faire le maximum d'allers et retours sur la plage, entre la cale de Saint Thomas et la cale de Rochebonne (environ 3 km) pendant que la mer est basse, soit de 13 h à 17 h. Un carton dossard est remis à chaque participant pour le contrôle de la distance parcourue.

Ce rallye est ouvert à tous les marcheurs nordiques, appartenant ou non à un club. A l'issue de la manifestation, des trophées seront remis aux clubs dont les 4 premiers auront totalisé le plus de kilomètres. Des lots divers seront aussi attribués aux participants individuels.

Après une séance d'échauffements, le premier départ collectif aura lieu à 13 h 30 plage de l'éventail , face au Fort National . Un ravitaillement (boissons, fruits, gâteaux, yaourts.) est prévu à partir de 14 h. sur les stands de la cale Saint-Thomas et de la cale de Rochebonne,

Des séances de découverte et d'initiation à la marche nordique, à l'intention des enfants et des adultes, se dérouleront sur l'aire de départ, de 14h à 16h (prêt de bâtons possible)

Un parking près du château, est ouvert gratuitement aux marcheurs (en fonction des places disponibles) entre 10h et 18h. Les pré-inscriptions sont recommandées pour les clubs, en allant sur le site internet www.marchenordiquedemeraude.fr , ou par la poste à l'adresse suivante : Marche nordique d'émeraude. GDA. 40 ter square des Caraïbes 35400 St MALO ou sur place, à partir de 11h. Inscription : 5€ au profit de l'association de la chaîne de l'espoir

BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION (renvoyer avant le 12 mars avec un chèque 5 € X nb. inscrits)

NOM DU CLUB ET DE LA VILLE :

NOM ET TEL DU RESPONSABLE :

LISTE DES PARTICIPANTS :

.....

.....