



Sorties de marche nordique – week end Automne 2011

Coût :

15 \$ par sortie, bâtons fournis **Inscriptions en ligne www.hoplavie.net**

les taxes sont incluses,
apportez le montant juste svp

- je charge à l'unité pour vous offrir plus de flexibilité et
- en cas de mauvais temps je pourrai annuler sans avoir à reporter la sortie
- si j'annule, j'envoie un courriel 1 heure avant **aux personnes inscrites en ligne.**

Pour qui :

Ces sorties s'adressent à tous. Venez entre amis, avec votre bébé en porte bébé ou seul!

Pré-requis :

Connaître la technique de marche nordique (assister à l'initiation du 18 septembre). Lors des sorties il y aura correction de style mais pas d'entraînement par intervalles comme dans les cours sur semaine. Les intervalles se feront naturellement avec les dénivelés des sentiers choisis. Bienvenue!

Trajets :

Les trajets pour les différents sentiers sont sur les site www.hoplavie.net (onglet parc et trajets)
Vous pouvez aussi contacter la ligne d'information du Parc de la Gatineau au 819 827-2020

Horaire :

Voici l'horaire préliminaire (sujet à changement selon le taux de participation / suggestions de parcours)

Dates	Rendez-vous	Sentiers
Dimanche 18 septembre, 9h30 *Session d'initiation	Centre des visiteurs, 33 Scott Chelsea	Sentier de la sucrerie, Chelsea
Dimanche 2 octobre, 10h00	Stationnement P11, Lac Meech	Sentier 36 et Vieux Moulin
Dimanche 23 octobre, 10h00	Stationnement Koegan	Sentiers 1 est ou ouest
Dimanche 30 octobre	Stationnement P7, Ch. Kingsmère	Sentier Skyline
Dimanche 13 novembre	Domaine McKenzie King	Sentier Lauriault
Dimanche 20 novembre	Stationnement P7, Ch. Kingsmère	Sentiers 30, 8
Dimanche 27 novembre	Stationnement P13, Lac Meech	Sentier 16
Dimanche 4 décembre	Lauriault ou P7 / Kingsmère ou P11	À venir

Mise à jour le 25 octobre 2011

*** Inscriptions en ligne avant 18h00 la veille de la sortie**

(j'ai besoin de votre questionnaire médical et de votre taille pour l'ajustement des bâtons)

******La promenade ferme le 24 octobre. Par la suite certains sentiers ne seront plus accessibles en voiture