

SO SWING - RESERVATION - FONTAINEBLEAU / JOURNEE 25 BOSSES

Randonnée sportive sans bâtons/nordique - réservée adhérents du club - 10 pers. max

Bas du document à compléter, signer et remettre aux coachs avec le règlement à l'ordre de «So Swing»

Un site exceptionnel, à quelques km de Paris, pour les amateurs de dénivelés

Notre coach Stephane vous emmène découvrir Le "Circuit des 25 bosses", parcours qui fait le tour du massif des 3 Pignons, à l'ouest de la forêt de Fontainebleau. Très apprécié des alpinistes pour s'entraîner avant d'affronter la haute montagne, ce parcours de 16km (900d+) se fait en 5h de marche, sans bâtons nordiques, hors pauses. Réservez votre journée complète, tout compris, trajets, pauses, pique-nique. Vous devrez escalader des rochers, passer par des chemins sablonneux et des descentes escarpées, il est donc indispensable d'être en bonne condition physique, entraîné à la marche, et d'être équipé d'une tenue et de chaussures adaptées.

Dimanche 24/11/24 - Fontainebleau / circuit 25 bosses

Prévoir

*Inscription avant le 15/11 (max 10 personnes / **niv3****/ marche sans bâtons nordiques)

*Co-voiturage (organisé via groupe WhatsApp dédié) pour partir vers 7h15, à 3 voitures maximum

*2 l. d'eau par personne + pique-nique

*Sac à dos minimaliste et compact (passages "serrés")

*Pour après la sortie, prévoir petite collation à prendre (sur place ou trajet retour) pour amorcer efficacement la récupération musculaire

***Pour garantir le bon déroulement de la sortie et la bonne cohérence du groupe, dont le nb de participants est limité à 10, le club et le coach se réservent le droit de valider l'inscription de chacun en fonction de son niveau sportif.*

Rdv à 8h45 au parking de la croix St Jérôme à Noisy-sur-école

Adresse : chem. de la Vall. Close, 77123 Noisy-sur-École

Cliquer ici pour ouvrir le GPS ..>>

<https://maps.app.goo.gl/jP4iiaeveM2QH35n7>

Si besoin, entrer ces chiffres dans votre GPS : 48.387677, 2.519722



SO SWING - RESERVATION - dimanche 24/11/24 - FONTAINEBLEAU / 25 BOSSES

compléter, signer et remettre aux coachs avec le règlement à l'ordre de «So Swing»

NOM

PRENOM

Date naissance / Âge

Tel port

Em@il

Adresse

Code postal / Ville

	Tt/compris	Week-end
Quel est votre ABONNEMENT #soSwing 24/25 ?		

Journée encadrée par Stéphane "Circuit des 25 bosses" / 38€

"Circuit 25 bosses" avec #SoSwing	nb personnes		X 38€	TOTAL	

règlement à l'ordre de «So Swing»

Je déclare que mon état de santé me permet de m'engager sur une marche sportive à la journée. Je confirme que je viendrai équipé(e) d'une tenue de sport adaptée et d'un sac à dos contenant eau + pique-nique.

Fait à

Le

Signature