

## JD 2023 PROGRAMME DE LA JOURNEE

Accueil au plan d'eau du Prieuré Saint-Martin à Verruyes  
à partir de 7h30 **le dimanche 24 septembre.**

➡ Coordonnées GPS : N 46°31'07 W 0°17'04

Non licenciés **4 €** - Gratuit pour les licenciés FFRando et - de 15 ans.  
Les mineurs randonnent sous la responsabilité d'un adulte

**Nouveauté : points de ravitaillement sur les parcours**

### Randonnées accompagnées à la journée :

Pique-nique tiré du sac

- 35 km départ 7h45 allure 4,5 km/h
- 22 km départ 9h00 allure 4,0 km/h
- 15 km départ 10h00 allure 4,0 km/h

### Randonnées accompagnées en matinée :

- 11 km départ 9h15 allure 4,0 km/h
- 8 km départ 9h30 allure 3,5 km/h

### Randonnées accompagnées l'après-midi :

- 11 km départ 13h30 allure 4,0 km/h
- 8 km départ 13h45 allure 3,5 km/h

### Randonnées NON accompagnées fléchées :

Pique-nique tiré du sac

Circuits	Inscription et départ	Cartes IGN
<b>35 km</b>	Entre 7h45 et 9h00	<b>1627 SB</b>
<b>22 km</b>	Entre 8h45 et 10h30	
<b>15 km</b>	Entre 9h00 et 12h30	
<b>11 km</b>	Entre 9h00 et 13h30	
<b>8 km</b>	Entre 9h00 et 14h30	

**Rando Santé®** → départ 14h30 → 5 km.

**Rando-challenge découverte** → départs entre 13h30 et 14h00

**Marche Nordique** → 13 km départ 9h00

**Marche Nordique Santé** → 11h et 15h (environ 1h30)

**Marche Nordique** → initiation à 15h00

**Marche Aquatique®** → démonstration 10h00 et 14h00 (30 mn)

**Marche Aquatique®** → baptême/initiation 10h30 et 14h30 (1 h)  
(obligatoire pour marche aquatique = shorty ou tee-shirt, maillot de bain,  
chaussons aquatiques ou vieilles baskets)

**17h00 pot de l'amitié offert par la municipalité de Verruyes**

\*\*\*\*\*

A partir de 11h00 déambulation musicale avec Les Di'sonnants

De 17h00 à 19h00 Concerts avec Merry Go Round et les Fluos

Adoptez l'éco-attitude

Pour le café servi avant le départ, munissez-vous de votre gobelet.

Respectez l'environnement, récupérez vos déchets.

Optimisez le covoiturage.

Ayez le réflexe ECO-VEILLE®

Exposants et Artistes sur le thème Nature et Environnement

Restauration sur le site

**Les chiens même tenus en laisse ne sont pas autorisés**