

# La Marche du Printemps

Rando, balade et Marche Nordique

**Le jeudi 20 Avril 2023**  
**Dans le Parc de Chamarande (91)**

**8 H 45 ACCUEIL** Parking

« le Belvédère » rte de Lardy à Chamarande  
Voir le site du CODERS pour visualiser le lieu  
<http://essonne-retraitesportive.fr>

**9H** Départ des Marches 12 km

**9H 15** Départ des Marches 9 km

**10H** Départ des Marches 6 km et 4km

**12 H ou 12 H 30**

Apéritif offert par le CODERS, puis menu traiteur (Paella royale et dessert)  
Si vous le souhaitez, apportez du vin, qui ne sera pas fourni par le traiteur pour réduire les coûts et pour la convivialité !! Pas d'abus.

**ATTENTION : apporter vos couverts, verres, pour le repas**  
**Prévoir aussi chaises, petites tables de camping si vous en avez.**

**COÛT de la prestation pour les adhérents : 14 €**  
(2 € pris en charge par le CODERS + 2 € pris en charge par la RSRL)



**Après-midi libre** : balade autour du lac, pétanque, molkky, jeux etc...  
(apportez vos jeux)

**Les animateurs Marche Nordique proposeront une initiation pour vous faire découvrir ce sport complet, parlez-en autour de vous. Nous fournirons les bâtons**



**COUPON REPONSE POUR LA JOURNEE DU CODERS du jeudi 20 AVRIL 2023**

- **Coût 14 €** (2 € sont pris en charge par le club).
- Chèque à l'ordre de la RSRL à retourner avant le 12 avril à Brigitte GUILLEBAUD, 9 Villa Ravel – 91470 Limours [gguillebaud@wanadoo.fr](mailto:gguillebaud@wanadoo.fr)
- Indiquez ci-dessous par une croix, à quelle activité vous désirez participer.

NOM et PRÉNOM	Rando 12 km	Rando 9 km	Balade 6 km	MN 9 km	MN 6 km	<b>MN Initiation 3 ou 4km</b>