

Journée départementale des Randos " Terre et Mer"

Organisée par le comité FFRandonnée Côtes-d'Armor en collaboration avec les randonneurs de la Baie de Lancieux, la Marche nordique du Val de Rance et les animateurs diplômés de marche aquatique côtière.

Cette manifestation est ouverte à toutes et à tous.

Programme et formalités

Randonnée pédestre

Inscriptions et départs : maison de la culture et des loisirs Eugène Coualan – 8, rue Julien Renault à Lancieux (Coordonnées GPS Lat. 48.599496, Long -2.152371)

Horaires d'inscription pour les différents circuits, en boucle et balisés :

7,6 km : départ de 9h00 à 14h30 - 14 km : départ de 8h00 à 13h00
20 km : départ de 8h00 à 11h00 - 30 km : départ de 8h00 à 9h30

Marche nordique

Inscriptions et départs : maison de la culture et des loisirs Eugène Coualan
Initiation (séance découverte) : 9h30 et 10h30

Prêt de bâtons gratuit

Randonnée marche nordique non compétitive : 14h00 uniquement pour les licenciés

Marche aquatique côtière

Inscriptions et départ : centre nautique de Lancieux - 17, rue de la plage à Lancieux

Initiation (séance découverte) ou baptême : de 13h00 à 14h00 avec des départs tous les ¼ d'heure ou plusieurs départs en continu

Location de combinaisons possible sur place

Port de chaussons aquatiques ou de baskets obligatoires (*non fournis*)

Gratuit pour les licenciés FFRandonnée et 5€ pour les non licenciés (pour 1 ou 2 activités aux choix)

Pour les activités marche nordique et marche aquatique côtière, âge minimum requis 18 ans

Café (jusqu'à 10h00), ravitaillement sur parcours et collation offerts

Le pique-nique, tiré du sac, est à la charge du randonneur

(Apporter gobelet personnel)

Renseignements :

Comité FFRandonnée Côtes-d'Armor

☎ : 02.96.76.25.65

Courriel : rando22@wanadoo.fr

