

# Boulogne en novembre

dimanche 1 novembre 2020

Organisateur: [Olivier Roustang](#)

Niveau : MN2 (75% de pratique, 25% de pédagogie)

Avec accord : **Non**

Effectif maximum : **10**

Un travail de l'ensemble du corps, une stimulation du système cardiovasculaire, ainsi qu'un renforcement de la tonicité et de la souplesse de la chaîne musculaire en préservant les articulations se comptent parmi les bienfaits de la pratique de la marche nordique.

## Participation aux frais

0 €

Il s'agit d'une sortie gratuite à effectif limité, réservée aux adhérents du club inscrits à cette sortie.

## Inscription

La **demande** d'inscription est possible dès maintenant. Elle s'effectue uniquement en ligne, sur la page de la sortie.

Ne postulez **pas** si :

- vous présentez des **symptômes** du COVID 19 (*fièvre, toux, maux de tête ou de gorge, perte de goût et de l'odorat...*) ou êtes un *cas contact*,
- la sortie vous éloignerait de plus de **100 km** à vol d'oiseau de votre domicile (*sauf si vous êtes à ce moment-là dans le département de votre domicile*).

Les places seront attribuées par le secrétariat à partir du jeudi 15 octobre 2020.

Votre inscription vous sera **confirmée ou non** par courriel.

## Annulation

Si vous devez annuler, merci de contacter le secrétariat. S'il est trop tard pour le contacter, prévenez l'organisateur.

## Rendez-vous et transport

Afin d'éviter un attroupement en gare de départ, le rendez-vous se fera **à l'arrivée**.

Le lieu et l'heure de ce rendez-vous, ainsi que les horaires de transport, seront précisés par l'organisateur aux seuls **inscrits**. Toute personne non inscrite sera **refusée**.

## Consignes à respecter

Chaque participant doit apporter son **masque** et son **gel** hydroalcoolique.

Le port du masque est **obligatoire** dans les **transports** collectifs et les gares.

Lavez-vous les **mains** en sortant des transports avant le début de la sortie, et régulièrement pendant la

sortie.

Évitez de vous toucher le **visage** pendant la sortie.

En cas de **covoiturage**, **un seul** passager peut être transporté. Il doit prendre place sur la banquette arrière.

Utilisez uniquement **votre** matériel, **votre** alimentation et **votre** boisson.

Marchez toujours à plus de **5 m derrière** un autre randonneur ou à plus de **1,5 m à côté** de lui, en le **croisant** ou **à l'arrêt**.

Respectez les consignes données par **l'organisateur** au départ ou au cours de la sortie.

En cas de non respect, l'organisateur est en droit de vous **refuser** au départ ou de vous **exclure** ensuite.