

Dans le cadre du « Protocole de diffusion de l'information concernant les manifestations et événements sportifs » liant la Région Île-de-France, le CROS Île-de-France et les Radios locales signataires, nous avons le plaisir de vous transmettre les informations sur un événement sportif à venir sur le territoire francilien.

## Les 6 heures de Marche Nordique d'Épône

Samedi 18 mai 2019

Épône - 78

[www.cdsmr78.fr](http://www.cdsmr78.fr)

### Descriptif de l'évènement :

Seul(e) ou en équipe (jusqu'à 4 marcheurs), vous disposez de 6h (14h-20h) pour réaliser le plus de distance possible sur un parcours de 5km.

Les équipes organisent les relais et leurs temps d'effort comme elles le souhaitent. On peut effectivement marcher par 1, 2, 3 ou 4.

Sans esprit de compétition, les 6h de Marche Nordique sont en priorité un moment de partage et de convivialité des marcheurs autour d'une passion commune.

### Informations complémentaires :

Cochez les cases répondant à vos critères

<input type="checkbox"/>	Entrée libre	<input checked="" type="checkbox"/>	Parking gratuit	<input type="checkbox"/>	Village exposant
<input checked="" type="checkbox"/>	Entrée payante : 6€ / 10€ sur place	<input type="checkbox"/>	Parking payant : .....	<input checked="" type="checkbox"/>	Restauration sur place

### Horaires et programme :

13h-14h : Ouverture des inscriptions/récupération des dossards  
13h40 : Echauffement collectif animé par l'organisation / Rappel des consignes de sécurité  
13h55 : Départ fictif groupé  
14h : Départ des 6h  
16h : Initiation « débutant » encadrée par un coach  
18h : Initiation « débutant » encadrée par un coach  
20h : Fin des 6h  
20h15 : Remise des récompenses

### Organisateur :

CDSMR78  
Samy Wolff  
06 85 61 23 81  
[cdsmr78@gmail.com](mailto:cdsmr78@gmail.com)  
[www.cdsmr78.fr](http://www.cdsmr78.fr)

### Contact presse :

CDSMR78  
Samy Wolff  
06 85 61 23 81  
[cdsmr78@gmail.com](mailto:cdsmr78@gmail.com)

Les données indiquées dans ce document sont transmises par l'organisateur sous sa pleine et entière responsabilité. L'organisateur autorise le CROS Île-de-France à diffuser les données aux Radios locales signataires, à la Région Île-de-France et aux médias.