

# Foulez Nordique au Pays de Fort Boyard



**NORDIC**  
de la Prée

[www.nordicdelapree.com](http://www.nordicdelapree.com)

**Samedi 18 mai 2024**

## MARCHE NORDIQUE

### Saint-Laurent-de-la-Prée, Fouras-les-Bains

Organisée par l'association « Nordic de la Prée »



Inscription

**Rendez-vous** : à partir de 8h00 Mairie salle polyvalente  
131 rue de la Croix des Joncs 17450 Saint-Laurent-de-la-Prée.

**Retrait des documents** : à partir de 8h00

**Départ des quatre parcours** : entre 8h30 et 9h15

Les marais de Saint Laurent (10 km) : les marais

L'Aubonnière (14 km) : le littoral, ses plages, ses carrelets

Le tour de la Presqu'île (19 km) : les bords de la Charente en plus

Le grand tour de la Presqu'île (25 km) : un peu de marais en plus

Séance découverte (6 ou 10 km) : dans les marais, départ à 8h30

La Fumée : extension de 3 km pour atteindre l'extrémité de la presqu'île

<https://www.helloasso.com/associations/nordic-de-la-pree/evenements/foulez-nordique-au-pays-de-fort-boyard-18-mai-2024>

Pour l'inscription sur Helloasso, flashez le QR code ci-dessus ou tapez l'adresse dans votre barre de recherche .

Détails et bulletin d'inscription au dos

**10<sup>ème</sup> édition**



La Charente Maritime  
les marais, les bords de Charente, le littoral  
les îles du pertuis d'Antioche



Saint Laurent  
de la Prée



les chemins, une richesse préservée  
Charente-Maritime



LA RADIO HITS AND ORANGE  
88.8 / 94.8 / 103.4 FM TERREMARINEFM.COM

**Pour les débutants** : séance découverte marche nordique à 8h30  
(inscription indispensable). Prêt de bâtons contre un chèque de caution ou  
une pièce d'identité. Départ à 8h30.

**Ravitaillements** : au départ à la mairie, à l'Espérance et à la plage Nord à Fouras.  
**Pique-nique** : tiré du coffre, pour des moments d'échanges et de convivialité,  
pour le déjeuner, à l'arrivée. Tivolis à disposition.

**Tarif** : 12 € par personne. Dégustation d'huîtres et tirage d'une tombola

**Renseignements et inscriptions :**

Site, règlement et paiement en ligne : <https://foulez nordique.jimdo.com/>

Courriel : [foulez nordique@gmail.com](mailto:foulez nordique@gmail.com) Tel : 06 51 09 45 78

Pour des possibilités d'hébergement : voir sur le site

OT Rochefort Océan : <http://www.rochefort-ocean.com/> 05 46 99 08 60

**Bulletin d'inscription 2024 -date limite d'inscription le 11 mai**

**Foulez nordique au Pays de Fort Boyard samedi 18 mai 2024**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone:

Adresse mail :

Nom de votre association :

La personne mentionnée ci-dessus recueillera les documents des membres du groupe  
le 18 mai à l'accueil

Le paiement de l'inscription vaut acceptation du règlement.

Nombre de participants

Sans séance découverte

X 12 € = €

Avec séance découverte

X 12 € = €

Total = €

Nombre de marcheurs  
nordique par parcours

10/14 km :

19 km :

25 km :

Paiement par chèque à l'ordre de « Nordic de la Prée », à envoyer au  
38 avenue du Stade 17450 Fouras

Je certifie avoir pris connaissance du règlement.

Fait à :

Le :

Signature :