



**DIMANCHE
10 OCTOBRE 2021**

RANDONNÉES
ET ANIMATIONS
GRATUITES

À PIED, À VÉLO OU À CHEVAL
**RANDONNEZ
NATURE !**

DÉPARTS DU **QUAI VERT, LE MIGRON À FROSSAY**

loire-atlantique.fr/journee-multirando

À PIED, À VÉLO OU À CHEVAL

RANDONNEZ NATURE !



Choisissez votre rando, en fonction de vos envies et de votre niveau !
Départs et arrivées site du Quai Vert, Le Migron à FROSSAY

■ Randonnée pédestre

6,5 km : (familles et initiation
à la marche nordique)

départs libres de 8h30 à 14h30

9 km : départs libres de 8h30 à 14h30

15 km : départ encadré à 9h

■ Randonnée VTT

8 km – 15 km : 9h à 15h, selon le parcours

35 km : départs libres de 8h30 à 9h30

■ Randonnée cyclotourisme

60 km : départs libres de 8h30 à 10h

18 km - Parcours familles : départs libres
de 8h30 à 15h

■ Géocaching

Balades géocaching de 10h à 18h

■ **Activités nautiques** (kayak, paddle, aviron)
de 11h à 17h

■ Inscription sur site le jour même (dans la limite des places disponibles).

■ Pour les personnes en situation de handicap, une programmation spécifique
est proposée avec pré-inscription obligatoire (à partir du 13/09)
sur **loire-atlantique.fr/journee-multirando**

■ Restauration rapide sur place.

Détail de la programmation sur : loire-atlantique.fr/journee-multirando



Département de Loire-Atlantique
Direction Sports
3 quai Ceineray – CS 94109
44041 cedex 3
Tél. 02 40 99 16 83
Courriel : contact@loire-atlantique.fr
Site internet : loire-atlantique.fr