

# FICHE PRE-RANDO

 <small>Association des Excursionnistes Provençaux</small>	<b>samedi 07 décembre 2019</b>		<b>MARCHE NORDIQUE</b>		N° Dépt
	ANIM 1: <b>Serge Perrona</b>		ANIM 2:		13
	Tél : 06 88 32 81 18		Tél :		ou Pays
Mail : serge.perrona@wanadoo.fr		Mail :			
<b>TITRE MARCHONS POUR LE TELETHON 2019 à CUGES LES PINS</b>					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
<b>P</b>	<b>T</b>		<b>386m/577m</b>	<b>9,7km /14,5 km</b>	
RYTHME :		SOUTENU <input type="checkbox"/>		MODERE <input type="checkbox"/>	

<b>NATURE, INTERET</b>					
<p><b>2 circuits sont proposés</b> : 1 circuit de 9,7 km le samedi 07 décembre avec départ à 9h15 (dénivelé 386 m).</p> <p>1 circuit de 14,5 km le samedi 07 décembre avec départ à 9h15 (dénivelé 577m) .</p> <p><b>La participation forfaitaire s'élève à 10 € par personne et donne droit à 1 crêpe et une boisson au village TELETHON. Se munir si possible d'Eco-verre .</b></p> <p><b>Adresses utiles : <a href="http://www.mncuges.fr">http://www.mncuges.fr</a> <a href="mailto:mncuges@orange.fr">mncuges@orange.fr</a></b></p> <p><b><i>Vous pouvez contacter Serge Perrona par mail :serge.perrona@wanadoo.fr</i></b></p> <p><b><i>1fiche individuelle vous sera remise à donner le matin du 7 décembre .N'oubliez pas votre licence et votre certificat médical .</i></b></p>					
<b>DETAIL DES DIFFICULTES ( =néant X=faible XX=moyenne XXX=forte)</b>					
	Passages vertigineux		Passages avec chaînes		Eboulis en montée
	Passages en rochers		Passages avec cordes		Eboulis en descente
	Passages avec échelles		Marche en devers		Autre (Précisez ici)

<b>1er RDV</b>	
<b>VAL de l'ARC à 7h45</b>	
<b>2e RDV</b>	
8h30 à Cuges les Pins .	
Départ <b>des 2 marches Nordiques</b> à <b>9h15</b> après un échauffement collectif à 9h	
<b>Ravitaillement commun sur le circuit .</b>	
COVOITURAGE	
<b>TRAJET</b>	
<b>Aix Val de l'ARC ....&gt; Autoroute d'Aubagne.....Sortie Gémenos....&gt;Cuges les Pins</b>	

**CONSIGNES REPONDEUR : Marche nordique du TELETHON avec Serge Perrona le samedi 07 décembre 2019 . 14,5 km /577 m de dénivelé .ou 9,7 km /386 m de dénivelé .Rendez-vous au Val de l'Arc à 7h45 . Départ des marches à 9h15 après un échauffement collectif à 9h .Participation 10 € donnant droit à 1 crêpe et une boisson .**