

FICHE PRE-RANDO

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

NATURE, INTERET

2 circuits sont proposés : 1 circuit de 9,7 km le samedi 07 décembre avec départ à 9h15 (dénivelé 386 m).

1 circuit de 14,5 km le samedi 07 décembre avec départ à 9h15 (dénivelé 577m) .

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 .

Adresses utiles : <http://www.mncuges.fr> mncuges@orange.fr

Vous pouvez contacter Serge Perrona par mail :serge.perrona@wanadoo.fr

1fiche individuelle vous sera remise à donner le matin du 7 décembre .N'oubliez pas votre licence et votre certificat médical .

DETAIL DES DIFFICULTES (=néant X=faible XX=moyenne XXX=forte)

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)

1er RDV

VAL de l'ARC à 7h45

2e RDV

8h30 à Cuges les Pins .

Départ **des 2 marches Nordiques** à

9h15 après un échauffement collectif à 9h

Ravitaillement commun sur le circuit .

COVOITURAGE

TRAJET

Aix Val de l'ARC> Autoroute

d'Aubagne.....Sortie

Gémenos....>Cuges les Pins

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 .