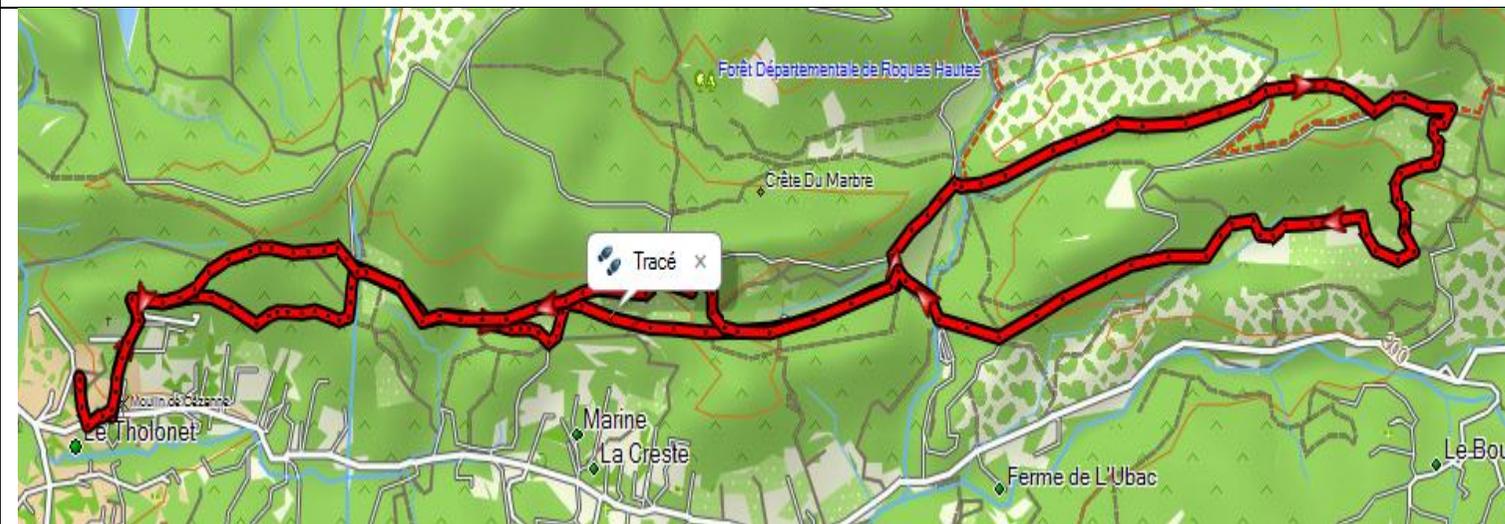


FICHE PRE-RANDO

	samedi 20 octobre 2018		Marche Nordique MN3		13
	ANIM 1: Serge PERRONA		ANIM 2:		
	Tél : 04 42 59 28 52 / 06 88 32 81 18		Tél :		ou Pays
Mail : serge.perrona@wanadoo.fr		Mail :			
TITRE >Pk tholonet >Doudon>Vallon du marbre >montée complète des Harmelins>descente vers champ des oliviers>Roques Hautes>Doudon>fenêtre >PK du Tholonet					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
MN3	T	2 h 45 env	470 m	11 km	
RYTHME :	<input checked="" type="checkbox"/> SOUTENU		<input type="checkbox"/> MODERE		

NATURE, INTERET



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
Parking du Tholonet à gauche en venant d'Aix à **8h30**



COVOITURAGE

TRAJET

CONSIGNES REPONDEUR : Marche Nordique **type MN3** avec Serge PERRONA le samedi 20 **octobre 2018** . **11 Km Déniv : 470 m ; Rythme soutenu/Environ 2h45** .Rendez vous au parking du Tholonet (à gauche en venant d'Aix) à **8h30**.