
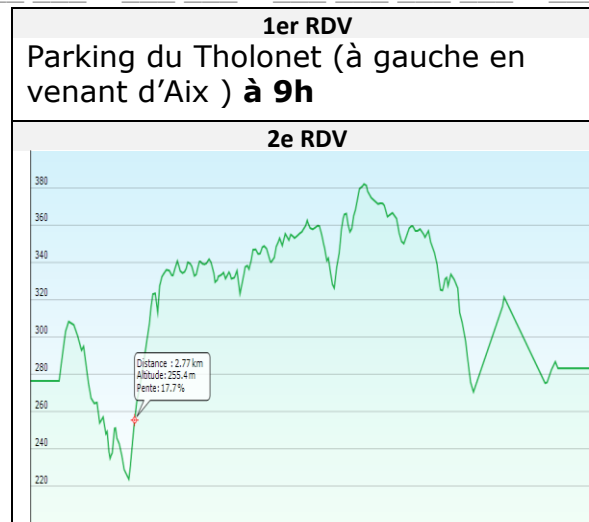


# FICHE PRE-RANDO

	<b>samedi 16 novembre 2019</b>		<b>MARCHE NORDIQUE MN3</b>		N° Dépt <b>13</b>
	ANIM 1: Serge PERRONA Tél : 06 88 32 81 18 Mail : serge.perrona@wanadoo.fr		ANIM 2: Tél : Mail :		ou Pays
<b>TITRE PK&gt;Fenêtre&gt;le banc&gt;barrage Zola&gt;montée bétonnée1&gt;Gr &gt;Bimont&gt;Forêt&gt;Plateau Bimont&gt;Roques Hautes&gt;vallon du marbre&gt;Doudon&gt;&gt;Pk Tholonet</b>					
PENIBILITE <b>P</b>	TECHNICITE <b>T</b>	TEMPS de marche <b>2 h 50</b>	DENIVELE <b>360 m</b>	DISTANCE <b>15,4 km</b>	Nb participants
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)

## COVOITURAGE

**TRAJET**

**CONSIGNES REPONDEUR : Samedi 16 novembre Marche Nordique MN3 avec Serge Perrona . distance : 15,4 km ; déniv : 360 m ; temps prévu : 2h 50 ; rythme soutenu . Rendez-vous : Parking du Tholonet à 9h(à gauche en venant d'Aix) ..**

# FICHE PRE-RANDO

