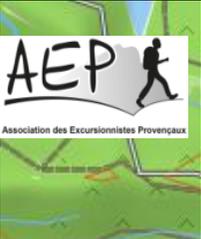


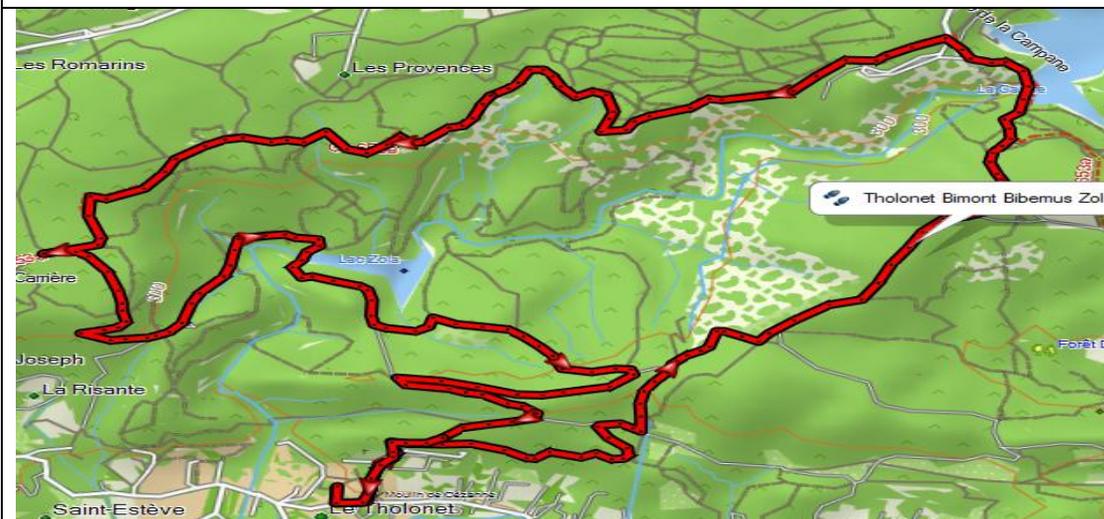
FICHE PRE-RANDO

	samedi 15 décembre 2018	MARCHE NORDIQUE MN3			N° Dépt 13
	ANIM 1: Serge PERRONA Tél : 06 88 32 81 18 Mail : serge.perrona@wanadoo.fr	ANIM 2: Tél : Mail :			ou Pays
	TITRE PK>Doudon>montée bétonnée1 >Plateau Bimont>Barrage Bimont>GR>Bibémus>descente bétonnée2>barrage Zola>montée vers le banc>>Fenêtre> PK Tholonet				
PENIBILITE MN3	TECHNICITE T	TEMPS de marche 2 h 45	DENIVELE 450 m	DISTANCE 13 km	Nb participants
RYTHME : <input checked="" type="checkbox"/> SOUTENU <input type="checkbox"/> MODERE					

1er RDV
 Parking du Tholonet (à gauche en venant d'Aix) **à 9h**



NATURE, INTERET



COVOITURAGE

TRAJET

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)

CONSIGNES REPONDEUR : samedi 15 décembre 2018 Marche Nordique MN3 avec Serge Perrona . distance : 13 km ; déniv : 450 m ; temps prévu : 2h 45 ; rythme soutenu .
Rendez-vous : Parking du Tholonet à 9h (à gauche en venant d'Aix) .

