
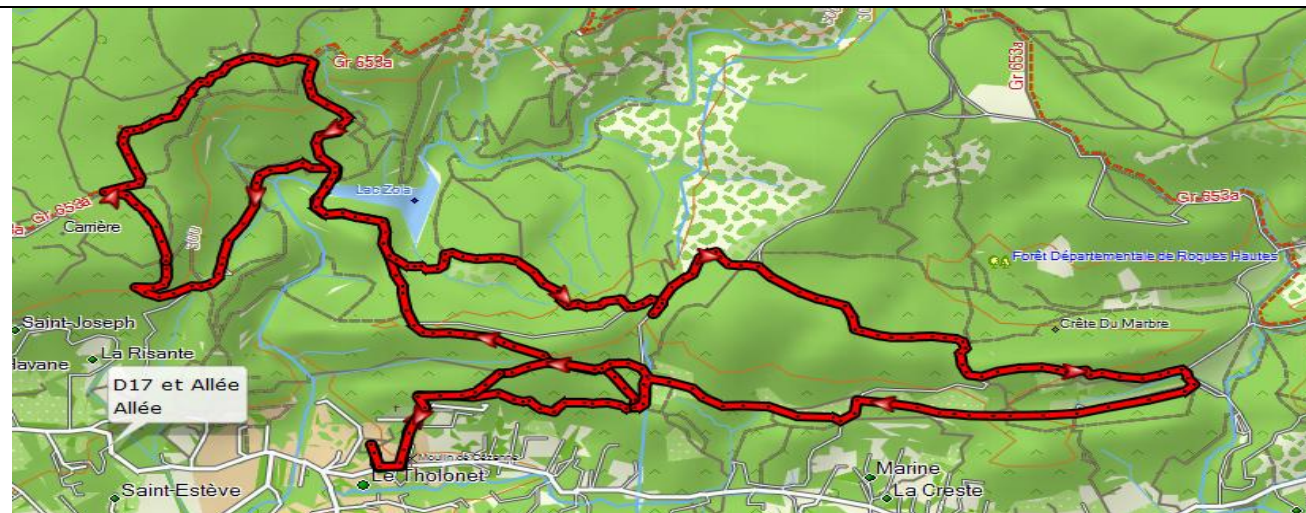


FICHE PRE-RANDO

	samedi 19 octobre 2019	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>Le Banc>barrage Zola>montée bétonnée1>Bibémus>descente Barrage Zola>berge>montée bétonnée2>plateau Bimont>>roques Hautes>vallon du marbre bas>Doudon>Pk du 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					



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 19 octobre 2019 Marche Nordique MN3 avec Serge Perrona . distance : 13 km ; dénivelé : 450 m ; temps prévu : 2h 45 ; rythme soutenu . Rendez-vous : Parking du Tholonet à 9h(à gauche en venant d'Aix) .

