
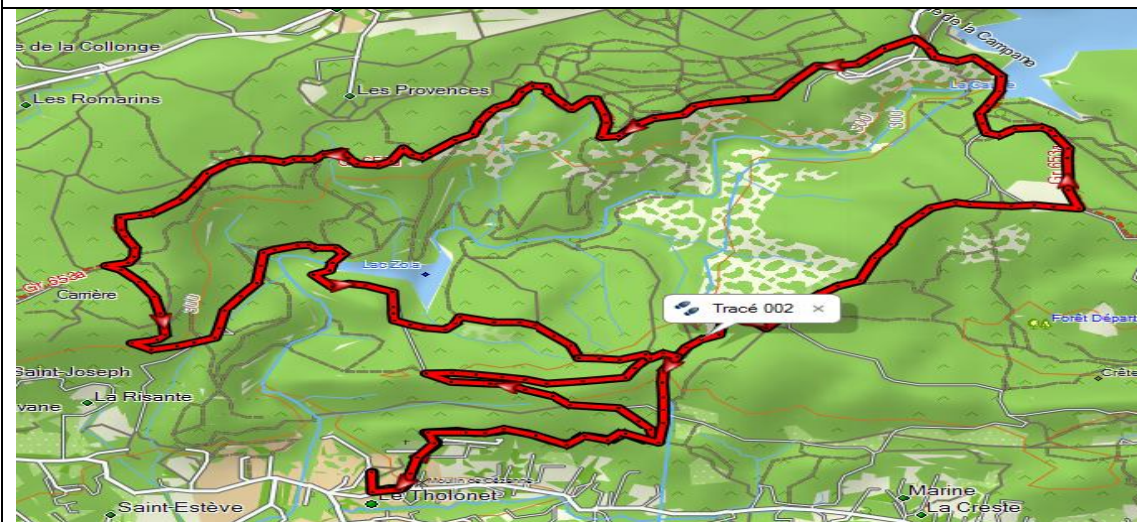


FICHE PRE-RANDO

	samedi 23 février 2019		MARCHE NORDIQUE MN3		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 PK>Doudon>le banc>montée bétonnée1>plateau Bimont >Barrage Zola>Bibémus>descente bétonnée2>barrage Zola>berge Zola (début)>Doudon>> PK Tholonet					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
MN3	T	2 h 45	480 m	14,3 km	
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 23 février 2019 Marche Nordique MN3 avec Serge Perrona . distance : 14,3 km ; déniv : 480 m ; temps prévu : 2h 45 ; rythme soutenu . Rendez-vous : Parking du Tholonet à 9h (à gauche en venant d'Aix) .

