

FICHE PRE-RANDO

 <small>Association des Excursionnistes Provençaux</small>	samedi 9 décembre 2017		MARCHE NORDIQUE		N° Dépt
	ANIM 1: Serge Perrona Tél : 06 88 32 81 18 Mail : serge.perrona@wanadoo.fr		ANIM 2: Tél : Mail :		13 ou Pays
TITRE MARCHONS POUR LE TELETHON 2017 à CUGES LES PINS					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
P	T	2h17 et 3h10	385m et 520m	9km et 14 km	
RYTHME :		<input type="checkbox"/> SOUTENU	<input type="checkbox"/> MODERE		

NATURE, INTERET					
2 circuits sont proposés : Un circuit de 9km le samedi 9 décembre avec départ à 9h30 (D+ 350 m) Un circuit de 14km le samedi 9 décembre avec départ à 9h30 (D+ 520 m) La participation forfaitaire s'élève à 10 € par personne et donne droit à 1 crêpe et une boisson au village TELETHON . Le village TELETHON assure les boissons et la nourriture pendant 24 h . Contactez par mail : Serge Perrona qui vous fera parvenir la fiche d'inscription individuelle à retourner à Cuges avant le 1^{er} décembre 2017 . Adresses utiles : http://www.mncuges.fr mncuges@orange.fr ou 06 29 89 79 06					
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	
VAL St ANDRE à 8h	
2e RDV	
9h à CUGES les PINS	
Départ des 2 marches Nordiques à 9h30 après ECHAUFFEMENT COLLECTIF .	
COVOITURAGE	
TRAJET	
Aix Val St André>Autoroute d'AUBAGNESortie GEMENOS ...>CUGES LES PINS	

CONSIGNES REPONDEUR : Marche Nordique du TELETHON le samedi 9 décembre 2017 avec Serge PERRONA .. Rendez-vous au Val St André à 8h . 2 circuits proposés : 9km et 350m en + et 14 km et 520m en + . Départ des marches à Cuges 9h30 . Contacter serge Perrona par mail : serge .perrona @wanadoo.fr