

FICHE PRE-RANDO

 <small>Association des Excursionnistes Provençaux</small>	samedi 8 décembre 2018		MARCHE NORDIQUE		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 MARCHONS POUR LE TELETHON 2018 à CUGES LES PINS					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
P	T		386m/577m	9,7km /14,5 km	
RYTHME :	SOUTENU		<input type="checkbox"/>	MODERE	

1er RDV	
VAL de l'ARC à 7h45	
2e RDV	
8h30 à Cuges les Pins .	
Départ des 2 marches Nordiques à	
9h15 après un échauffement collectif à 9h	
Ravitaillement sur le circuit .	
COVOITURAGE	
TRAJET	
Aix Val de l'ARC> Autoroute d'Aubagne.....Sortie Gémenos....>Cuges les Pins	

NATURE, INTERET					
<p>2 circuits sont proposés : 1 circuit de 9,7 km le samedi 8 décembre avec départ à 9h15 (dénivelé 386 m).</p> <p>1 circuit de 14,5 km le samedi 8 décembre avec départ à 9h15 (dénivelé 577m) .</p> <p>La participation forfaitaire s'élève à 10 € par personne et donne droit à 1 crêpe et une boisson au village TELETHON.</p> <p>Adresses utiles : http://www.mncuges.fr mncuges@orange.fr</p> <p><i>Vous pouvez contacter Serge Perrona par mail afin qu'il vous fasse parvenir la fiche d'inscription individuelle à retourner à Cuges avant le 1^{er} décembre.Sauf si celui-ci vous l'a déjà remise en mains propres .</i></p>					
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 : Marche nordique du **TELETHON** avec **Serge Perrona** le **samedi 8 décembre 2018** . **14,5 km /577 m de dénivelé .ou 9,7 km /386 m de dénivelé** .Rendez-vous au **Val de l'Arc à 7h45** . **Départ des marches à 9h15** après un échauffement collectif à 9h .Participation **10 €** donnant droit à **1 crêpe** et une boisson .