
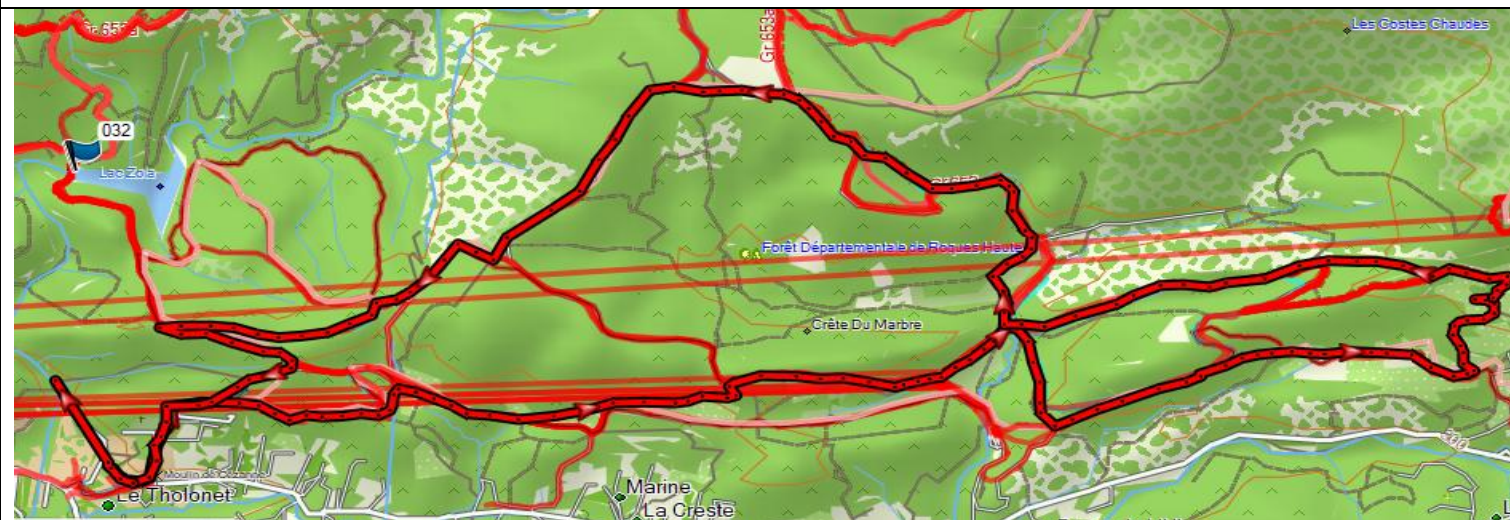


FICHE PRE-RANDO

	samedi 12 janvier 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 Tholonet >Doudon>valloudu marbre>montée des Harmelins>descente champ des oliviers>au-dessus de Roques Hautes>montée bétonnée 1>plateau Bimont>banc> PK Thol					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
MN3	T	2h50 env	480 m	13 km	
RYTHME :		<input checked="" type="checkbox"/> SOUTENU	<input type="checkbox"/> MODERE		



NATURE, INTERET



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)

COVOITURAGE

TRAJET

CONSIGNES REPONDEUR : Marche Nordique type MN3 avec Serge Perrona le samedi 12 janvier 2019 : 13 km/ Déniv 480m /2h50 env Rythme soutenu . Rendez-vous au Parking du Tholonet à 9 h .