

FICHE PRE-RANDO

 <small>Association des Excursionnistes Provençaux</small>	Dimanche 20 janvier 2019		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 LA NORDIQUE AIXOISE au PARC de la TORSE					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
MN2/3	T			8,2 km/10,8 km	
RYTHME :	<input checked="" type="checkbox"/> SOUTENU		<input type="checkbox"/> MODERE		

NATURE, INTERET

PROGRAMME : 8h à 8h30 : retrait des Dossards et Inscriptions au club House d'Aix Athlé Provence (10 Av des déportés de la Résistance Aixoise Aix) AIX

AU PARC de la TORSE

MARCHE LOISIR en DUO Homme , Femme , Mixte **à 9h30 8,2 km Tarif 20 €**

MARCHE COMPETITION FEMME 10,8 km à 11h15/ HOMME 10,8 km à 11h30

Tarif : 12 € jusqu'au 19.01. ou 15 € sur place

INSCRIPTIONS EN LIGNE : WWW.KMS.FR

INSCRIPTIONS PAPIER : Contacter Serge Perrona (serge.perrona@wanadoo.fr)

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche nordique obligatoire

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

PARC de la TORSE

9h30 Marche DUO LOISIR

11h15 Marche Compétition

2e RDV

COVOITURAGE

TRAJET

