


# FICHE PRE-RANDO

	jeudi 18 octobre 2018		Choisir TYPE		N° Dépt
	ANIM 1: Edmond Ghiazza		ANIM 2:		13
	Tél : 07 87 19 00 40		Tél :		ou Pays
	Mail :		Mail :		
TITRE Les Crêtes de Vitrolles ( plateau de L'Arbois )					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
<b>P1</b>	<b>T1</b>	<b>4 h30</b>	<b>250 m</b>	<b>15 km</b>	
RYTHME : <input type="checkbox"/> " Normal " <input type="checkbox"/>					

1er RDV	
Pk du Val de L'Arc 9h	
2e RDV	
Pk de La garde à Cheval de L'Arbois 9h30	
COVOITURAGE	<b>2,5 €</b>
TRAJET	

NATURE, INTERET		
Point de Vue et forêt dense , Les Fermes de L'Arbois .		
<p>...Remontée dans le lit d'un ruisseau ( à sec) ....Passage <b>sous</b> la voie du TGV par un <b>tunnel</b> ( 100m sans lampe !) En tenir compte si vous êtes claustrophobe !</p> <p>Annulée en cas de pluie ou vent violent ...</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	<b>X</b> Hors sentier

CONSIGNES REPONDEUR