

Les Excursionnistes Toulonnais

53 rue Marquetas
83000 TOULON La Rode

Infos: <http://et83.free.fr>

Contact : et83@free.fr 04 94 46 70 70

Accès : Rond point Bonaparte, (derrière station service BP)

Permanences : mardi, jeudi de 17h à 19h



CRITERIUM de RANDONNÉE PEDESTRE Trophée Louis Henseling

Dimanche 31 mars 2019
à Pignans, lieu-dit «le Relais»



Comment accéder au «Relais» à Pignans

RN 97 de Toulon au Luc - à Pignans ne pas rentrer dans le village -
route de N.D des Anges sur 3km - Accès facile & parking assurés

4 parcours de randonnée de 10 à 27km (accompagnés ou libres)

1 parcours marche nordique (accompagné ou libre)

1 parcours patrimoine (accompagné & commenté)

Départs : de 8h30 à 10h



CRITERIUM DE RANDONNÉE PÉDESTRE Dimanche 31 mars 2019

OUVERT A TOUS

- **Inscriptions 7€ avant le 28 mars 2019**
- Par courrier et/ou au siège des Excursionnistes Toulonnais -
fiche d'inscription téléchargeable dès le 15/02 sur :
<http://et83.free.fr>
- **ou 9€ sur place**
- **Gratuit pour les moins de 18 ans**

Sont inclus :

- ✓ Une collation au départ et à l'arrivée
L'accompagnement (facultatif) par nos animateurs bénévoles
- ✓ Un ravitaillement léger sur les parcours rouge et jaune
- ✓ Une récompense souvenir de l'événement à l'arrivée

Nos recommandations:

- ✓ Equipement de randonnée indispensable !
- ✓ Chaussures, vêtements chauds/de pluie
- ✓ Pique-nique tiré du sac; eau.

PROGRAMME

De 8h à 10h: accueil des participants, inscriptions, collation

De 8h30 à 9h: départ parcours super rouge: 27km - ↗1200m

De 8h30 à 9h30: départ parcours rouge: 23km - ↗900m

De 9h à 10h: départ parcours jaune: 16km - ↗750m

A 10h: départ rando-douce 10km - ↗460m

De 8h30 à 10h: départ parcours m.nordique 14km - ↗350m

**A 10h: départ parcours patrimoine - en voiture jusqu'à
Pignans puis circuit culturel dans le village (1h30) avec
l'association des Amis du Vieux Pignans**

**De 14 à 16h: Retour des randonneurs, rafraichissements
Remise des récompenses**

AUCUN DEPART ACCEPTE APRES 10H