



Au départ du Parking bas de Châteauvallon

**Parcours difficile 20 km / 1000 m** avec Eric HAFF, Elisabeth GROSJEAN, Guy BONANSEA  
➤ Départ 8 h 30

**Parcours moyen 15 km / 500 m** avec Daniel PELLEGRINO, Aline NADEAU, Claude PUBEREAU  
➤ Départ 9 h 00

**Parcours facile 9 km / 300 m** avec Joëlle BUSSINGER, Jean JARRY, Philippe RINAUDO  
(pour les ET uniquement : covoiturage 9 h 15 PK Escaillon 1 €)  
➤ Départ Châteauvallon 10 h 00

**Parcours ludique et patrimonial 8 km** avec Maryse Rousset  
➤ Départ 10 h 00

**Marche nordique** Antonio Madrid  
➤ Départ 10 h 00

**Ecole du souffle et marche afghane** parcours d'initiation avec Pascal MAZZANI  
➤ Départ 10 h 00

➤ **A partir de 8 h 00**

Boisson chaude avec en-cas avant le départ et boisson rafraîchissante au retour offertes par le club.

Pique nique sorti du sac, pensez à prendre suffisamment d'eau.

Tenue vestimentaire appropriée et bonnes chaussures !

