

A renvoyer avant le 04/11/19 à : Les Excursionnistes Marseillais, 16 Rue de la Rotonde, 13001 - Marseille
 Saisi en ligne (de préférence) ou sur papier, et envoi accompagné d'un chèque à l'ordre de : "L'Association pour l'Essor Provençal". Montant : 10 euros X = euros

Nom du Club : Ville :

Nom du responsable : Tél portable :

Adresse mail :

Nb	Noms	Prénoms	Dates de naissance	Parcours			Prêt bâtons Si oui, taille
				15km	11km	6km	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Si + de 20 inscrits, joindre plusieurs bulletins d'inscription « club »

Conditions de participation

Du fait de sa participation, chaque participant s'engage à respecter le règlement de l'épreuve et en particulier à suivre les consignes des équipes balais ou de tout autre responsable de l'organisation. Le responsable informera chaque participant de l'existence de ce règlement consultable sur le site www.excurs.com

Date et signature : (obligatoires) :

Modalités d'inscription

<p><u>Par correspondance</u></p> <p>Du 15 septembre au 4 novembre 2019 A : Excursionnistes Marseillais (Nordicalanques) 16 rue de la Rotonde - 13001 Marseille Bulletin d'inscription rempli + votre règlement à l'ordre de : Association pour l'Essor Provençal</p>	<p><u>Au siège de l'Association</u></p> <p>Du 21 octobre au 7 novembre 2019 16 rue de la Rotonde – 13001 Marseille (métro Réformés) de 16h00 à 18h00 sauf mercredi et samedi Bulletin d'inscription rempli + votre règlement à l'ordre de l'Association pour l'Essor provençal</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



ACCUEIL DES PARTICIPANTS DE 8H15 A 9H30

LES 3 PARCOURS PROPOSÉS

"NORDICALANQUES 2019" est le 5ème rassemblement de Marche Nordique à l'initiative des Excursionnistes Marseillais. Cet évènement propose la pratique de la Marche Nordique sur 3 itinéraires en boucle.

- ▶ **1 itinéraire balisé de 15 km et 350m de dénivelé.** **Départ à 9h15**
- ▶ **1 itinéraire balisé de 11 Km avec un dénivelé positif de 300m.** **Départ à 9h30**
- ▶ **1 itinéraire de 6 Km accompagné par des animateurs de MN.** **Départ à 9h30**

Un point de ravitaillement est prévu sur les parcours 11 et 15 km.

Ces **marches nordiques sont non chronométrées et non compétitives.**

Les marches nordiques se déroulent essentiellement sur des pistes DFCI du Parc National des Calanques, à partir du Stade de Luminy (Voir plan d'accès routier sur site des Excurs). Nombreuses places de stationnement autour du stade. Accès aisé également par transport en commun (Bus B1 direction Luminy / Arrêt Luminy Stade Complexe, puis 10 mn à pied, suivre fléchage).

Attention : pensez à tenir compte des délais des formalités à accomplir avant le départ (prêt de bâtons, consignes,...) et du café d'accueil !

Une séance d'échauffement commencera 15 mn avant le départ (9H00 et 9H15).

EXTRAIT DU RÈGLEMENT DE L'ÉPREUVE

Le règlement complet est consultable sur www.excurs.com

Organisateur : Cet évènement et l'ensemble des randonnées proposées sont organisées par Les Excursionnistes Marseillais / Association pour l'Essor Provençal, appelé "L'organisateur" dans le règlement.

Participation : L'autosuffisance est la règle pour chacun des parcours. L'équipement de chacun tant au niveau de l'alimentation, la boisson, le vestiaire que la sécurité, devra permettre de s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles (prévisions météo France, mauvais temps, problèmes physiques, blessure...).

Responsabilité civile : L'organisateur a souscrit une assurance couvrant les conséquences de la responsabilité civile des participants. Il est vivement conseillé aux participants non licenciés de souscrire une police d'assurance individuelle accident.

Modalités d'inscription : L'inscription se fait, soit au siège de l'association des Excursionnistes Marseillais, soit par correspondance (en précisant sur l'enveloppe timbrée "NORDICALANQUES"). Le paiement de 10€ par participant se fait soit au siège de l'association, soit par correspondance (en précisant sur l'enveloppe timbrée "NORDICALANQUES"). La confirmation des inscriptions effectuées par correspondance sera transmise par mail à réception du paiement correspondant.

Cette participation donne droit à une collation au départ, au buffet/apéritif de midi et à un cadeau souvenir ainsi qu'à la présence, sur place, des secours.

Des prêts de bâtons seront possibles sur place (dans la limite des stocks disponibles) contre remise d'une pièce d'identité valide ou permis de conduire. Le prêt des bâtons est à formuler lors de l'inscription.

Liste du matériel recommandé (liste non-exhaustive) : Des chaussures adaptées à la pratique de la Marche Nordique (tige basse). Un téléphone mobile avec batterie chargée (programmer un des n° sécurité de l'organisation et ne pas masquer son n°)

Sécurité et assistance médicale : Un poste de secours implanté au point de départ/arrivée est destiné à porter assistance à toute personne en danger avec les moyens propres à l'organisation.

Pour faire appel aux secours, un participant peut : Se présenter au poste de secours. Appeler le poste de secours via l'Organisateur ou Faire appeler par une autre personne un des numéros suivants : **06 14 44 70 53 / 06 59 30 04 84**

Modifications du parcours / annulation de(s) la randonnée(s) : L'Organisateur se réserve le droit d'annuler ou modifier le ou les parcours (les droits d'inscriptions restant acquis du fait des frais engagés).