

**EXCURSIONNISTES****MARSEILLAIS®****MARCHE NORDIQUE****NORDICALANQUES****Samedi 9 novembre 2019****BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE**

Nom, Prénom

Homme Femme 

Adresse

Code postal Ville

Date de naissance / / Tél.

Mail

Club ou Association

N° Excur (pour nos sociétaires)

Choix du parcours (cocher la case choisie) **15 km** **11 km** **6 km**Frais inscription Par courrier et chèque : **10 €**  
Sur site sécurisé KMS : **11 €** Gratuit (-16 ans)Prêt Bâtons (cocher la case choisie) OUI  NON **Conditions de participation**

Mon inscription m'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 règlement de l'épreuve est consultable sur le site [www.excurs.com](http://www.excurs.com).

Date et signature :

(obligatoires)

**Modalités d'inscription**

**Le bulletin d'inscription sera téléchargeable sur notre site à compter du lundi 15 septembre 2019**

Par correspondance

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

Par KMS

Du 15 septembre au 7 novembre 2019

Inscription et paiement sécurisé en  
ligne.  
Aux conditions KMS

Au siège de l'Association

Du 21 octobre au 8 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



**Société des Excursionnistes Marseillais® – Association pour l'Essor Provençal**

Reconnue d'utilité publique par décret du 24 juillet 1929

16 rue de la Rotonde – 13001 Marseille – Tél 04 91 84 75 52 – Courriel [contact@excurs.com](mailto:contact@excurs.com) – Site [www.excurs.com](http://www.excurs.com)

**EXCURSIONNISTES**

**MARSEILLAIS®**

**MARCHE NORDIQUE**

# NORDICALANQUES 2019

**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 11Km 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 d'athlétisme de Luminy (Voir plan d'accès routier sur site Excurs). Nombreuses places de stationnement autour du stade. Accès aisé également par transport en commun : Bus ligne B1 direction Luminy (Arrêt : Luminy Complexe Sportif, 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](http://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 sur le site de KMS, soit par correspondance (en précisant sur l'enveloppe timbrée "NORDICALANQUES"). Le paiement de 10€ se fait soit au siège de l'association, soit par correspondance (en précisant sur l'enveloppe timbrée "NordiCalanques"). La confirmation des inscriptions effectuées en ligne ou par correspondance sera transmise par mail à réception du paiement correspondant. Le paiement sur le site sécurisé de KMS se fera dans les conditions de KMS.

**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 ( 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 qui figurent sur le dossard.**

**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).

**Société des Excursionnistes Marseillais® – Association pour l'Essor Provençal**

Reconnue d'utilité publique par décret du 24 juillet 1929

16 rue de la Rotonde – 13001 Marseille – Tél 04 91 84 75 52 – Courriel [contact@excurs.com](mailto:contact@excurs.com) – Site [www.excurs.com](http://www.excurs.com)