

EXCURSIONNISTES

MARSEILLAIS®

MARCHE NORDIQUE

LA PARADE DE L'ÉTOILE 2018

ACCUEIL DES PARTICIPANTS DE 8H15 A 9H30

LES 3 PARCOURS PROPOSÉS

"La Parade de L'Etoile" 2018 est le 4ème 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 450m de dénivelé.** **Départ à 9h15**
- ▶ **1 itinéraire balisé de 10Km avec un dénivelé positif de 300m.** **Départ à 9h30**
- ▶ **1 itinéraire de 6 Km accompagné par des animateurs de MN.** **Départ à 9h30**

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

Les marches nordiques se déroulent sur des pistes DFCI au lieu-dit La Parade Haute (Château Gombert) Cf. plan d'accès routier joint au présent règlement (accès surligné en orange sur le Plan, à partir de Château Gombert). Nombreuses places de stationnement sur l'allée du Pic de l'Etoile.

Accès aisé également par transport en commun : Metro La Rose + bus ligne 5 (terminus).

Attention : pensez à tenir compte des délais d'acheminement entre le parking et le lieu du départ (sentier balisé d'env. 1,5km), 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 chacune des randonnées Marche Nordique de "La Parade de L'Etoile". 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 **en ligne** sur le site de l'association, soit par correspondance (en précisant sur l'enveloppe timbrée "La Parade de L'Etoile") dans la limite de **200 participants**. Le paiement de 10€ se fait soit au siège de l'association, soit par correspondance (en précisant sur l'enveloppe timbrée "La Parade de L'Etoile"). La confirmation des inscriptions effectuées en ligne ou 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 Tee shirt 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).

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 – Site www.excurs.com