

<p><b>GV Rando Gardanne</b></p>  <p>Site : <a href="http://gvrando.com">gvrando.com</a></p>	 <p><b>RANDO SANTE©</b></p>	<p><b>GV Rando Gardanne</b></p>  <p>Site : <a href="http://gvrando.com">gvrando.com</a></p>	 <p><b>RANDO SANTE©</b></p>		
<b>DATE</b>	<b>JEUDI 13 Juin 2024</b>		<b>DATE</b>	<b>JEUDI 13 Juin 2024</b>	
<b>LIEU</b>	<b>Les Bords de l'Arc</b> <b><u>Journée Pique Nique</u></b>		<b>LIEU</b>	<b>Les Bords de l'Arc</b> <b><u>Journée Pique Nique</u></b>	
<b>DIFFICULTES</b>	Rythme modéré, peu de dénivelé (10m) environ 2h de marche. Nous adapterons notre vitesse en fonction des difficultés rencontrées.. Pour les moins en forme, Marcel propose de faire moins (1h à 1h15) à allure très modérée. Il y a des tables de pique nique sur place mais si vous le pouvez apportez un siège léger. Parcours boisé		<b>DIFFICULTES</b>	Rythme modéré, peu de dénivelé (10m) environ 2h de marche. Nous adapterons notre vitesse en fonction des difficultés rencontrées.Pour les moins en forme, Marcel propose de faire moins (1h à 1h15) à allure très modérée. Il y a des tables de pique nique sur place mais si vous le pouvez apportez un siège léger. Parcours boisé	
<b>Rendez Vous</b>	Piscine de Gardanne : <b>8h 45 –départ : 9h00</b> <b>EN CAS DE PLUIE ou de vent violent, l'activité sera remise à une date ultérieure</b>		<b>Rendez Vous</b>	Piscine de Gardanne : <b>8h 45 –départ :9h00</b> <b>EN CAS DE PLUIE ou de vent violent, l'activité sera remise à une date ultérieure</b>	
<b>Consignes</b>	<u>Les conjoints (compagnes, compagnons) sont invités à nous rejoindre pour le pique-nique entre 11h30 et 12h.</u> <b>(Voir le plan joint au courrier)</b>		<b>Consignes</b>	<u>Les conjoints (compagnes, compagnons) sont invités à nous rejoindre pour le pique-nique entre 11h30 et 12h.</u> <b>(Voir le plan joint au courrier)</b>	
<b>MATERIEL</b>	Chaussures de marche Prévoir de l'eau. <b>Pique Nique pris en commun après l'activité pour marquer la fin de la saison</b>		<b>MATERIEL</b>	Chaussures de marche Prévoir de l'eau. <b>Pique Nique pris en commun après l'activité pour marquer la fin de la saison</b>	
<b>TRAJET</b>	Les bords de l'Arc en aller et retour . Le Parking sera celui près du complexe sportif du val de l'Arc. GPS : N43°30'27.8" – E005°28'00.1"		<b>TRAJET</b>	Les bords de l'Arc en aller et retour . Le Parking sera celui près du complexe sportif du val de l'Arc. GPS : N43°30'27.8" – E005°28'00.1"	
<b>ANIMATEURS</b>	<b>TOUS LES ANIMATEURS DISPONIBLES</b>		<b>ANIMATEURS</b>	<b>TOUS LES ANIMATEURS DISPONIBLES</b>	

