

# Les Excursionnistes Toulonnais

53 rue Marquetas  
83000 TOULON La Rode

Infos: <http://et83.free.fr>

Contact :

✉ et83@free.fr ☎ 04 94 46 70 70

**Accès** : Rond point Bonaparte,  
(derrière station service BP)

**Permanences** : mardi, jeudi de 17h à 19h



# CRITERIUM de RANDONNÉE PEDESTRE Trophée Louis Henseling

**Dimanche 31 mars 2019**  
à Pignans, lieu-dit «le Relais»



## Comment accéder au «Relais» à Pignans :

RN 97 de Toulon au Luc - à Pignans ne pas rentrer dans le village -  
route de N.D des Anges sur 3 km - Accès facile & parking assurés

**4 parcours de randonnée de 10 à 27 km** (accompagnés ou libres)

**1 parcours marche nordique** (accompagné ou libre)

**1 parcours patrimoine** (accompagné & commenté)

**Départs : de 8h30 à 10h**



# CRITERIUM DE RANDONNÉE PÉDESTRE Dimanche 31 mars 2019

**OUVERT à TOUS**

- **Inscriptions 7 € avant le 28 mars 2019**

Par courrier et/ou au siège des Excursionnistes Toulonnais -  
fiche d'inscription téléchargeable dès le 15/02 sur :

<http://et83.free.fr>

- **ou 9 € sur place**

- **Gratuit pour les moins de 18 ans**

### Sont inclus :

- ✓ Une collation au départ et à l'arrivée
- ✓ L'accompagnement (facultatif) par nos animateurs bénévoles
- ✓ Un ravitaillement léger sur les parcours rouge et jaune
- ✓ Une récompense souvenir de l'événement à l'arrivée

### Nos recommandations :

- ✓ Equipement de randonnée indispensable !
- ✓ Chaussures, vêtements chauds/de pluie
- ✓ Pique-nique tiré du sac ; eau.

## PROGRAMME

**De 8h à 10h : accueil des participants, inscriptions, collation.**

**De 8h30 à 9h : départ parcours super rouge : 27km - ↗1200m**

**De 8h30 à 9h30 : départ parcours rouge : 23km - ↗900m**

**De 9h à 10h : départ parcours jaune : 16km - ↗750m**

**A 10h : départ rando-douce : 10km - ↗460m**

**De 8h30 à 10h : départ parcours m. nordique : 14km - ↗350m**

**A 10h : départ parcours patrimoine - en voiture jusqu'à Pignans  
puis circuit culturel dans le village (1h30)  
avec l'association « Les Amis du Vieux Pignans ».**

**De 14 à 16h : retour des randonneurs ; rafraichissements ;  
remise des récompenses.**

**AUCUN DEPART ACCEPTE APRES 10 h**