



# SOCIÉTÉ DES EXCURSIONNISTES MARSEILLAIS®

Reconnue d'utilité publique sous le nom « Association pour l'Essor Provençal »

Siège social : 16, rue de la Rotonde – 13001 MARSEILLE  
Tél. 04 91 84 75 52 - [www.excurs.com](http://www.excurs.com)

Marseille, le 12 décembre 2014

## Le Critérium des Calanques 2015

Mesdames, Messieurs,

Comme chaque année, la Société des Excursionnistes Marseillais organise **le dimanche 22 février 2015 son 110<sup>e</sup> Critérium de Randonnée dans le Massif des Calanques.**

Cinq parcours sont proposés :

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b><u>Parcours 1</u></b><br>78 <sup>e</sup> Super-Critérium :<br>38 km<br>2000 m de dénivelé | 8 heures de marche,<br>à allure très soutenue, pour<br>marcheurs<br><b>super-entraînés.</b> | Départ à 8 h de la<br>Calanque de Port-<br>Miou |
| <b><u>Parcours 2</u></b><br>Traversée Cassis - Marseille :<br>32 km<br>1700 m de dénivelé    | 8 heures de marche,<br>à allure soutenue, pour<br>marcheurs <b>entraînés.</b>               | Départ à 8 h de la<br>Calanque de Port-<br>Miou |
| <b><u>Parcours 3</u></b><br>Le Massif de Puget :<br>24 km<br>1200 m de dénivelé              | 7 heures de marche, à allure<br>normale, pour<br><b>bons marcheurs.</b>                     | Départ à 9 h<br>de Luminy                       |
| <b><u>Parcours 4</u></b><br>La Calanque de Marseilleveyre<br>16 km<br>600 m de dénivelé      | 5 à 6 heures de marche à<br><b>allure moyenne.</b>  | Départ à 10 h<br>de Luminy                      |
| <b><u>Parcours 5</u></b><br>La Campagne Pastré<br>8 km<br>350 m de dénivelé                  | 4 à 5 heures de marche à<br><b>allure modérée</b>   | Départ à 11 h<br>du portail du Parc<br>Pastré   |

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

*Par son inscription, chaque participant s'engage dans une épreuve de marche du type moyenne montagne en pleine connaissance de cause. Il s'engage à respecter les règles d'organisation de l'épreuve et en particulier à suivre les consignes des équipes balais. Cette inscription sous-entend que chaque participant est en parfaite condition physique, qu'il n'est pas sous traitement médical interdisant la marche en moyenne montagne.*

*Les enfants (13 ans minimum pour le parcours 3 et 10 ans pour les parcours 4 et 5) marchent sous la responsabilité d'un adulte.*

## **PRECISIONS SUR LES TRANSPORTS :**

**Parcours n° 1 et 2 :** Départ à 6h45 du portail Pastré (1) pour Cassis : 2 cars seulement programmés.

**Parcours n° 3 et 4 :** **Choix entre :**

◆ Ligne régulière, de la R.T.M.

◆ Navette de voitures

◆ Cars proposés par l'organisation du Critérium :

Parcours n° 3 : Départ à 8h15 du portail Pastré (1) pour Luminy.

Parcours n° 4 : Départ à 9h15 du portail Pastré (1) pour Luminy.

**Parcours n° 5 :** Départ à 10h20 et arrivée à Pastré

## **Inscriptions obligatoires du 9 au 20 février 2015**

- à notre Siège les lundi 9, mardi 10, jeudi 12 et vendredi 13 février de 17h à 18h45  
les lundi 16, mardi 17, jeudi 19 et vendredi 20 février de 17h à 18h45
- par correspondance : feuille d'inscription au siège ou sur notre site internet :  
[www.excurs.com](http://www.excurs.com)

**Participation (documents techniques, diplôme, tee-shirt, petits ravitaillement, boissons au col des Baumettes et à la Campagne Pastré) : 13 € + 3 € de car (facultatif suivant votre choix)**

**NOTA :** Les itinéraires et horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des contraintes administratives et de terrain rencontrées en cours d'organisation. Seules les indications sur les feuilles de départ seront à retenir.

(1) Portail de la Campagne Pastré : 155, avenue de Montredon – 13008 Marseille

Bien cordialement,

**L'équipe d'organisation.**