



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