

# Entraînement Calanques

## dans les 25 Bosses

Le dimanche 3 juin 2018

niveau : **SO** et ▲▲

Nombre de personnes : 8 y compris les organisateurs.

Début de validation des inscriptions : **vendredi 2 mai 2018**



Pas de l'œil de Verre ([calanques Marseille-Cassis](#))

On ne présente plus le mythique circuit des 25 Bosses dans le massif de la forêt des 3 Pignons. En compagnie de Cédric, nous vous le proposons comme circuit d'entraînement.

Co-voiturage pour se rendre sur place avec les véhicules des organisateurs.

**Pour tous le rendez-vous pour le départ est fixé à 8h à Paris Porte d'Orléans ([statue du Général Leclerc](#)).**

Le retour se fera au même endroit avant la fin de l'après-midi afin d'éviter la circulation dense de retour de WE sur l'A6. Vous devez prendre de l'eau, au moins 2 litres et votre pique-nique du midi. Nous faisons le parcours à un rythme soutenu donc nous ne le faisons pas en courant, nous essayons d'avoir un rythme fluide sans nous arrêter systématiquement en haut de chaque bosse. Ce circuit fait environ 18 km en boucle et le dénivelé total de la journée est d'environ 1000 m de montée et autant de descente bien sûr.

**Inscription gratuite et obligatoire** : demande en ligne (**après demande d'accord de l'organisateur**), par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du vendredi 2 mai 2018 (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de validation).

En cas de mauvaise météo (pluie) et pour des raisons de sécurité, la sortie sera annulée.

**Transport en co-voiturage** :

Participation demandée à payer au retour pour chaque conducteur : **10€ / personne**

A bientôt, Jean-Philippe et Cédric.