

SEJOUR SPORTIF INTERNATIONAL - LES CALANQUES DE MARSEILLE

Du 31 octobre au 4 novembre 2018



SEJOUR SPORTIF INTERNATIONAL EN FRANCE

LES CALANQUES DE MARSEILLE <http://www.calanques-parcnational.fr/fr>

Du 31 octobre au 4 novembre 2018.

En Provence, dans un décor somptueux en bord de mer Méditerranée, le massif des Calanques présente de nombreuses possibilités de **randonner** avec des circuits de longueurs et de dénivelés variés entre 300 et 1400 m pour une journée de 4h30 à 7h de marche, voire plus.

Les sentiers sont pierreux, rarement plats ; pour les niveaux difficiles ils comportent de nombreux obstacles rocheux et parfois des passages nécessitant l'utilisation des mains pour s'équilibrer et se soulever dans des ascensions raides.

C'est un milieu où il n'est pas possible d'organiser des randonnées faciles. Trois types de circuits seront donc proposés.

- **Niveau difficile, "hard"** : de 15 à 20 km, 700 m de dénivelé minimum, 6h et plus.

- **Niveau difficile** -, " **hard** -" : de 12 à 15 km, 500 à 700m de dénivelé, 5 h environ .
- **Niveau moyen**, " **medium**" : de 10 à 12 km, moins de 500m de dénivelé, 5h environ.

Hébergement : Auberge de Jeunesse de Marseille Bonneveine

<http://www.ajmarseille.org/index.php/fr/> 38 € / personne en demi- pension, dortoirs de 6 lits avec les sanitaires à l'étage (quelques chambres doubles pour 40€ / personne). N'inclut pas les pique-niques de midi.

Modalités d'inscriptions:

Nous disposons d'une trentaine de places. La procédure d'inscription se fera en 2 temps:

- **Préinscription avant le 24 mars**, par mail à: Françoise LACAZE Servas Provence-Côte d'Azur : francoisemljl@gmail.com

- **Une inscription définitive** avec règlement par virement des frais d'hébergement dès que nous vous aviserons de votre acceptation.

Nous constituerons une liste d'inscrits et, éventuellement, une liste d'attente dans un souci d'équilibre entre les groupes de randonnée ainsi qu'entre français et autres nationalités. Nous nous efforcerons de satisfaire le maximum de personnes quant aux souhaits de niveau de randonnées et d'hébergement, mais nous vous demanderons de répondre rapidement fin mars et début avril pour les virements afin qu'aucune place ne reste vacante.

Pour la préinscription préciser: Nom, Prénom, sexe, date de naissance, adresse et pays d'affiliation à Servas, choix de chambre, moyen de transport, et niveau de randonnées.

International sports stay in France

LES CALANQUES DE MARSEILLE <http://www.calanques-parcnational.fr/fr>

From October 31 to November 4 of 2018.

In Provence, in a sumptuous setting along the Mediterranean Sea, the Calanques massif offers many possibilities to hike with circuits of lengths and slopes varied between 300 and 1400 m for a day walk.

The paths are full of stones and rocks, rarely even; for difficult levels, they have many rocky obstacles, and sometimes passages requiring using the hands to keep one's balance and climb in the steep slopes.

It is an environment where it is not possible to organize easy hikes; three levels of circuits will be proposed for every day walk:

- **Difficult level, "hard"**: from 15 to 20 km, 700 m of minimum added height, 6h and more.
- **" Hard -"**: from 12 to 15 km, from 500 to 700m of added height, 5 h approximate .
- **"Medium"**: from 10 to 12 km, fewer than 500m of added height, 5h approximate.

Accommodation : Youth hostel in Marseilles "Bonneveine "

<http://www.ajmarseille.org/index.php/fr/> 38 € for one including bed, breakfast and dinner, in dormitories for 6 with washing facilities on each floor; (some double room for 40€ for each person). Not including lunch picnic.

Registration procedure: We can accommodate 30 people. It will requires 2 succeeding operations.

- **First registration before march 24**, by mail to : *Françoise LACAZE Servas Provence-Côte d'Azur* : francoisemljl@gmail.com

- **Final registration** with payment by bank order for accommodation fees when your registration has been accepted.

We shall make a list of already accepted, and possibly, a waiting list. We will try to satisfy as many requests as possible. Please, for the final registration respond quickly.

For the first registration, be sure to mention: Name, first name, sex, date of birth, address and country registered Servas, accommodation choice, transport and hiking capacity.

SERVAS-FRANCE

Estancia deportiva internacional propuesta por Servas Provence-Côte d'Azur

31 de octubre a 4 de noviembre

En un suntuoso panorama, a orillas del mar mediterráneo, el macizo de Calanques de Marsella tiene muchas oportunidades de senderismo con circuitos de diferentes longitudes y desniveles entre 300 y 1400 metros paseos de un día. Otoño o primavera son buenas épocas para disfrutarlo. <http://www.calanques-parcnational.fr/fr/le-parc-national-des-calanques>

Los senderos son pedregosos, raramente llanos, y los difíciles tienen muchos obstáculos rocosos y, algunos pasajes requieren el uso de las manos para balancearse y escalar subidas empinadas.

Es un entorno donde no es posible organizar caminatas fáciles.

Entonces tres tipos de circuitos estarán disponibles: difícil, (hard), difícil menos (hard-) y medio (medium).

Nivel difícil (hard): de 15 a 20 km, 700m de desnivel mínimo, 6 horas y más.

Nivel difícil menos (hard-): de 12 a 15 km, a 700 m de desnivel, unas 5 horas.

Nivel medio (medium): de 10 a 12 km, menos de 500 m de desnivel, unas 5 horas.

ALOJAMIENTO: Albergue de Marsella- Bonneveine; <http://www.ajmarseille.org/index.php/fr/> 38€, media pensión, en dormitorio de 6 camas. Baños fuera de la habitación, en el mismo piso. Algunas habitaciones dobles por 40€ por persona. No incluye el picnic del almuerzo.

INSCRIPCIONES: Tenemos 30 plazas; El procedimiento se hará en dos pasos:

- Registrarse **por primera vez** antes de 24 de marzo; correo electrónico: francoisemlj@gmail.com;
Françoise Lacaze Servas France - Région Provence-Côte d'Azur.

- **Una inscripción definitiva** con el pago por transferencia bancaria de las tasas de alojamiento tan pronto como le informemos de su aceptación. Crearemos una lista de gente apuntada y, eventualmente una lista de espera para garantizar el equilibrio entre los grupos de senderismo entre franceses y otras nacionalidades.

Pedimos que se haga efectivo a finales de marzo y principios de abril, tanto para las inscripciones como las transferencias finales para que no quede vacantes y gente descontenta.

Primera inscripción, por favor, especificar: Apellido, nombre, sexo, fecha de nacimiento, dirección y país de afiliación Servas, elección de habitación, transporte de llegada y nivel de senderismo.

