



**TOUS ENSEMBLE
CONTRE LE CANCER**

« Randonnée au profit de La Marie-Do 2010 »

Comme l'an dernier, l'ASPNA organise une randonnée au profit de l'association La Marie-Do : le 19 septembre prochain, à partir du Col de Vergio, trois groupes de marcheurs, sous couvert d'accompagnateurs de moyenne montagne brevetés d'Etat, prendront le départ sur un parcours de montagne adapté au niveau de chacun.

Seuls les plus confirmés auront pour feuille de route et comme objectif le sommet : la Punta Artica. Le groupe des moyens visera le lac de Nino où les deux premiers groupes se retrouveront pour partager le traditionnel pique-nique, tandis que les débutants, dans le secteur de Radule, auront tout le loisir de profiter d'une baignade dans les vasques du Golo. A l'arrivée au sommet, le groupe des plus expérimentés déploiera une banderole de la Marie-Do associée à une reproduction géante de la toile « KONJO » spécialement réalisée pour l'association par le grand maître japonais Morio Matsui.

Trois parcours différents en fonction des capacités de chacun :

- Petite boucle vers Radule et les vasques du Golo : altitude 1 500 mètres pour 2 heures de marche aller-retour.
- Moyenne boucle jusqu'au Lac de Nino : altitude 1 900 mètres pour 5 heures de marche aller-retour.
- Grande boucle jusqu'au sommet de la Punta Artica : altitude 2 300 mètres pour 7 heures de marche aller-retour.

Programme des 2 jours

Samedi 18 septembre 2010

17h00 Installation dans le gîte du Castel de Vergio
18h00 Apéritif de bienvenue
19h00 Repas commun
21h00 Extinction des feux

Dimanche 19 septembre 2010

06h00 Départ des 3 groupes de marcheurs
13h00 Pique-nique commun au Lac de Nino
16h00 Retour au refuge et pot de l'amitié
17h00 Fin de la journée

Association "La Marie-Do"
26, boulevard Fred Scamaroni
20000 AJACCIO
tél. 04 95 29 07 96
fax 04 95 29 07 94
asso.lamariedo@gmail.com
www.lamariedo.com

Membres fondateurs





**TOUS ENSEMBLE
CONTRE LE CANCER**

Informations pratiques

Droits d'inscription : 30 € (comprenant l'apéritif d'accueil, le repas du soir, la nuitée en gîte et le petit-déjeuner du matin).

Matériel nécessaire :

- Tenue de marche :
 - Chaussures de montagne ou de trail
 - Short / Pantalon
 - Un tee-shirt technique manches courtes (pas de tee-shirt en coton) + un tee-shirt technique manches longues
 - Lunettes de soleil
 - Lampe, si possible frontale
 - Bâtons de marche
 - Si nécessaire genouillère, etc...

- Sac à dos d'environ 30L comprenant :
 - Une veste de montagne ou un coupe vent / vêtements de pluie
 - Une polaire
 - Un bonnet et des gants
 - Un pantalon long ou un collant de sport
 - Un tee-shirt technique de rechange
 - Un sur-sac imperméable (ou un sac-poubelle)
 - Des barres de céréales
 - De l'eau (minimum 3 litres)
 - Un casse-croûte
 - Une couverture de survie

- Soirée au refuge:
 - Un petit sac de couchage
 - Vêtements du soir
 - Nécessaire de toilette (savon, serviette de bain...etc.)

Association "La Marie-Do"
26, boulevard Fred Scamaroni
20000 AJACCIO
tél. 04 95 29 07 96
fax 04 95 29 07 94
asso.lamariedo@gmail.com
www.lamariedo.com

Informations complémentaires et réservations :

- 04 95 29 07 96
- asso.lamariedo@gmail.com
- www.lamariedo.com

Membres fondateurs

