



# PROVENCE GARLABAN

## FAST HIKING

1er Open national - Dimanche 11 décembre 2022

Le **Provence Garlaban Fast Hiking**, 1er open national organisé par la FFRandonnée et ses comités Sud Provence - Côte d'Azur et Bouches-du-Rhône, se déroulera le **dimanche 11 décembre 2022** sur la commune de **Roquevaire** dans le **massif du Garlaban (Bouches-du-Rhône)**.

### Un parcours sur la montagne de Pagnol

L'évènement se déroulera sur un parcours non balisé (D+/- : 1000 m) dans le **massif du Garlaban** qui **surplombe la plaine d'Aubagne** du haut de ses 714m. Chronométré, le circuit de **14 km** est à réaliser **en totale autonomie, à allure libre** et dans un temps de 6 heures maximum. Les participants pourront retrouver le circuit sur l'application mobile gratuite **MaRando®** développée par la FFRandonnée. Ils devront avoir **préalablement téléchargé la trace GPX du parcours** à suivre sur un système de navigation de leur choix avant leur participation.

### Une épreuve sportive ouverte à tous

Licenciés de la FFRandonnée ou non sont autorisés à concourir, dès 16 ans, sous réserve pour un mineur de la délivrance d'une autorisation parentale de participation à transmettre aux organisateurs. Les droits d'inscription s'élèvent à 15€ (12 pour les adhérents FFRandonnée).

### Rdv à Roquevaire pour le départ

Rdv Salle Raymond Reynaud (quartier de la gare) à Roquevaire pour le **retrait des dossards** dès 7h00. Les participants seront ensuite acheminés par navette vers le point de départ pour un brief concurrents à 8h45, **le départ sera donné à 9h00**.

### Un classement par catégorie

A l'issue de la course, des récompenses seront attribuées aux 3 premiers par catégorie de sexe (femme et homme) et d'âge (juniors : 16 et 17 ans ; seniors : 18 à 39 ans ; masters : 40 à 59 ans et super masters : 60 ans et plus).



**Inscriptions obligatoires avant le 9 décembre :**  
[www.kms.fr](http://www.kms.fr)



### Le fast hiking

*Le fast hiking propose une approche plus « sportive » de la randonnée classique, notamment par le fait qu'il s'agit d'une épreuve sportive chronométrée à allure libre.*

*Ceci implique une gestion de l'effort dans un contexte de performance. Si chacun peut gérer librement son allure en fonction du terrain, on observera que l'endurance et la puissance en montée et la vitesse et la technique en descente permettent de varier les plaisirs.*

*Sur un parcours naturel non balisé, le fast hiking est un véritable sport de pleine nature qui requiert le sens de l'observation et de l'orientation en totale autonomie. Les amateurs de sensations fortes seront gâtés par le parcours du Garlaban, inédit et exigeant.*

**en savoir + :** [ffrandonnee.fr](http://ffrandonnee.fr)

### ► Contacts presse FFRandonnée

National : Anne Deny - 06 84 15 09 17 - [adeny@ffrandonnee.fr](mailto:adeny@ffrandonnee.fr)

Provence Alpes - Côte d'Azur : Carmen Avila - 07 71 02 97 44 - [paca@ffrandonnee.fr](mailto:paca@ffrandonnee.fr)

Bouches-du-Rhône : Laurent Bonzi - 04 91 32 17 10 - [bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr](mailto:bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr)