La Mutuelle de France Alpes du Sud, partenaire du Trail et de la Gambade à L’Escale (04), les 23 et 24 septembre 2023.

UN WEEK-END 100% COURSE NATURE
26ÈME ÉDITION
RUN
Tour du lac
GAMBADE ESCALAISE
Samedi 23 septembre 2023
Heure départ: 10h00
www.declic04.fr
Des animations sportives pour les plus jeunes GRATUIT !
PASS SPORT
Fête du SPORT
2 PARCOURS: 20km & 10km
courirenfrance.com
INSCRIPTION EN LIGNE
irresistible

10km une boucle
N85
4
Volonne
Rav
20km deux boucles
5
3
CHA 2 OUVIN
6
Château-
Arnoux-
Saint-Auban
7
1
Rav
D4096
SAINT-
JEAN
8
9
10
Rav
L'Escale
D4096
Parcours autour du lac relativement plat et sécurisé

Marche Nordique de 7km
Départ: 10h00

Volonne
Château-Arnoux-
Saint-Auban
L'Escale
1299 m
Sommet
du Ruth
1090 m
La Colette
Mirabeau
Parcours Trail L’escalo :
30km
Dénivelé + : 1425m