

GUIDE DE LA MARCHEUSE

Etape	Cudrefin - Oleyres
Date	Lundi 17 avril
Lieu départ (entre 9h et 10h)	Salle des fêtes de Cudrefin
Lieu arrivée (vers 17h)	Commune d'Oleyres
km, durée approx. - cond. physique	18.9 km, 6 h 15 min - Difficile

Tél. professionnel de santé	+41 76 271 08 45
Tél. coordinatrice d'étape	+41 78 266 65 71
Tél. coordinateur de la marche Fabian Rousseau	+41 76 266 92 33

COMMUNICATIONS PERSONNELLES

Nom, prénom	
Tél. mobile	
Personne à atteindre en cas d'urgence - tél.	
Diabète insulino- dépendant	
Allergie sévère	

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

9h	Dépôt des sacs de nuit
9h30	Briefing sur la marche : présentation de l'équipe du jour
10h	Départ
12h - 13h	Pause pique-nique
17h30	Arrivée de l'étape. Programme dispo sur internet
19h	Déplacement vers le lieu d'hébergement pour les personnes inscrites : repas et nuitée
22h	Repos
8h-9h	Petit déjeuner

LOGISTIQUE

Ravitaillement en eau

Tous les 5 km environ

Pause de midi

- ☐ Chaque participante journalière amène son repas du premier jour
- ☐ Pour les participantes marchant plusieurs jours de suite : pique-nique des jours suivants organisés par la Marche Bleue

Lieu d'hébergement

Camping

Rencontre autour de la marche

Laissez-vous guider...

Equipelement

- ✓ Gourde
- ✓ Crème solaire
- ✓ Vêtement contre la pluie
- ✓ Assiette, verre et couverts pour le repas du soir
- ✓ Chaussures de marche confortables
- ✓ Bonnet et/ou casquette
- ✓ Un vêtement chaud
- ✓ Un petit sac à dos

Equipelement nuit

- ✓ Matelas de camping/sac de couchage/tente
- ✓ Affaires pour la nuit

QUI PRÉVENIR EN CAS DE...

Problèmes
interpersonnels

Ange gardien

Problèmes avec une
personne ne participant
pas à la marche

Coordinatrice d'étape

Fatigue

Ange gardien

Souci de santé

Médecin d'étape