

GUIDE DE LA MARCHEUSE

Etape	Genève - Mies
Date	Samedi 1er avril
Lieu départ (10h30)	Place des Nations - Genève
Lieu arrivée (vers 17h)	Commune de Mies
km, durée approx. - cond. physique	13.9 km, 4 h 30 min - Facile

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

10h30	Rassemblement et dépôt des sacs lourds
11h00	Discours de lancement officielles
11h45	Grand 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	<input type="checkbox"/> Chaque participante journalière amène son repas du premier jour <input type="checkbox"/> Pour les participantes marchant plusieurs jours de suite : pique-nique des jours suivants organisés par la Marche Bleue
Lieu d'hébergement	Salle et camping
Rencontre autour de la marche	Laissez-vous guider...
Equipement	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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
Equipement nuit	✓ Matelas de camping/sac de couchage/tente et Affaires pour la nuit

QUI PRÉVENIR EN CAS DE...

Problèmes interpersonnels	Ange gardien
Problèmes avec une personne <u>ne participant pas</u> à la marche	Coordinatrice d'étape
Fatigue	Ange gardien
Souci de santé	Professionnel de santé