



La Rando du Fromage Banon Edition 2017

Parcours	Km	D+	N°	Composition des options (SB = Sans la Boucle optionnelle)
[20] MARATHON-GG	65,0	2250	20	EXCEPTIONNEL : Le TRES GRAND PARCOURS, technique et endurance.
[21] MARATHON-GG [SB]	62,6	2175	21	Le PARCOURS MARATHON un peu ALLEGE (sans la boucle à Montsalier).
[1] GRAND Complet	48,0	1500	1	MAGISTRAL : Le GRAND PARCOURS COMPLET, technique et grands espaces.
[2] GRAND [SB]	45,6	1425	2	Le GRAND PARCOURS un peu ALLEGE (sans la boucle à Montsalier).
[22] EVASION JABRON	56,0	2000	22	La boucle MARATHON allégée de toute la partie Montsalier
[3] EVASION Long	39,0	1180	3	Les GRANDS ESPACES : le Grand Parcours sans la partie Montsalier.
[4] EVASION Court	27,0	810	4	POUR LE FINAL : les PETITS MOLLETS sans la partie Montsalier.
[5] PETITS MOLLETS	36,0	1100	5	TECHNIQUE : les parties Montsalier et Redortier, le final par l'Epine dorsale.
[6] PETITS MOLLETS [SB]	33,6	1025	6	Les PETITS MOLLETS sans la partie Montsalier.
[7] SPORTIF Complet	26,0	830	7	TECHNIQUE : le parcours SPORTIF complet.
[8] SPORTIF Allégé [SB]	23,5	755	8	Le parcours SPORTIF complet sans la boucle à Montsalier.
[9] Parcours PLAISIR	17,0	400	9	Pour profiter d'un beau parcours moins engagé mais tout de même technique.
[10] Parcours KID	7,7	130	10	Un parcours adapté au plus petits (accompagnés).

Aide à la composition des parcours

Départ Banon

CHOIX #1 EVASION ☒

montée OBLIGATOIRE COMMUNE sur le plateau de Montsalier
au bout de la 1ère montée → EVASION LONG ou COURT et EVASION JABRON ↔ sans la partie Montsalier

Si Partie Montsalier

☒ Toute la partie Montsalier

poursuivre sur les parcours MARATHON et GRAND PARCOURS complet
ou, poursuivre sur PETITS MOLLETS avec la boucle.

CHOIX #2 BOUCLE option ⇨

poursuite sur les parcours MARATHON [SB] et GRAND [SB] sans la boucle
ou, poursuite sur PETITS MOLLETS [SB] sans la boucle

puis Partie Redortier

CHOIX #3 SPORTIF ☒

☒ partie GRAND PARCOURS

Après le ravitaillement de Redortiers, montée commune vers le chemin Giono puis :

poursuite sur le parcours GRAND PARCOURS et MARATHON

ou, option parcours PETITS MOLLETS

☒ bifurcation SPORTIF

poursuite sur le parcours PARCOURS SPORTIF (descente via Redortiers et retour Banon).

OPTION MARATHON / GRAND PARCOURS / EVASION LONG ou PETITS MOLLETS / EVASION COURT :

CHOIX #4 PETITS MOLLETS ☒

poursuite sur le MARATHON, le GRAND PARCOURS ou l'EVASION LONG.
OU, raccourci des PETITS MOLLETS et EVASION COURT (selon choix précédents).

puis aux crêtes de Lure

CHOIX #5 MARATHON ☒

☒ MARATHON SUPER GG

Après le ravitaillement du belvédère du Pape, boucle JABRON optionnelle :

Effectuer la boucle MARATHON (descente JABRON et retour au ravitaillement) ...

... puis poursuite par la fin du GRAND PARCOURS.

☒ partie GRAND PARCOURS

OU poursuivre directement sur le GRAND PARCOURS.