

## **22ème GAMBADE ESCALAISE (Souvenir Thierry Carmona)**

**Date de début :** 2018-09-30 **Date de fin :** 2018-09-30



Semi-Marathon, 10km, 5km, 3km, 1,5km et 300m Le semi et le 10km serviront de support pour le Championnat de France F.S.G.T

Epreuve de course nature avec un dénivelé relativement faible (+ 40m) et légèrement vallonné, aucune difficulté majeure, chemin et sentier sécurisé et balisé. parcours avec moins de 2% de bitume s'effectuant autour du bord du Lac qui regroupe les communes de Château Arnoux, Volonne et l'Escale.

**Localisation :** . - 04160 l'ESCALE

**Adresse Web :** <http://www.lagambadescalaise.fr>

**Préstations :**

**Récompenses :** Nombreuses récompenses

**Détail des épreuves :**

### **parcours 21 km**

**Distance :** 21km

**Lieu de départ :** l'ESCALE

**Lieu d'arrivée :** l'ESCALE

**Dénivelé + :** 0m

**Dénivelé - :** 0m

**Tarif :** 16€

---

### **parcours 10 km**

**Distance :** 10km

**Lieu de départ :** l'ESCALE

**Lieu d'arrivée :** l'ESCALE

**Dénivelé + :** 0m

**Dénivelé - :** 0m

**Tarif :** 13€

---