



**PROGRAMME RANDOS DES
DIMANCHES DU 2° SEMESTRE
2018**

Dates	Animat.	Lieux	Déniv.	P	T	Niv.	Marche	Trajets 'Aller'	
09 09 18 10 à 14 h	Bureau	Forum des Associations / Gymnase de la Viguières 13180 / Gignac la Nerthe	Ouvert à tout public pour les activités sportives ou culturelles proposées au sein de la commune						
23 09 18 8 h 00	J.Claude	L'Oppidum du Piégu et la Fontaine de Guillaudière 83170 Rougiers (IGN 3245ET)	500 m	P2	T2	RM	15 kms	70 kms 0 h55	
28 au 30 09 / 18	Colette	Week-end Automne dans les Baronnies Provençales avec les vautours percnoptères et le rocher du Caire	Village Club Les Lavandes 26510 Rémuzat (04 50 52 61 51)					170 kms	2 h15
07 10 18 8 h 00	Henri	Boucle au départ de 13600 Ceyreste Parking du Grand Caunet (IGN 3245ET)	500 m	P2	T1	RM	16 kms	60 kms 1 h00	
20 10 18 18 h (S)	Tous	Assemblée Générale Ordinaire / Salle des Sports Av. de la République 13180 Gignac la Nerthe	Déroulement habituel + pot de l'amitié/ Convocation à venir par internet avec l'ordre du jour et vos idées.						
21 10 18 8 h 00	Alain	Les 3 grottes de Marseilleveyre par le col du Pin (IGN 3145ET)	600 m	P2	T2	RC	12 kms	37 kms 0 h50	
04 11 18 18 h 00	Bernard	Le col de l'Espigoulier et le Plan des Vaches Après Gémenos vers le Plan d'Aups (IGN 3245ET)	300 m	P1	T1	RD	10 kms	55 kms 1 h00	
18 11 18 8 h 00	Henri	Le Mont Puget au départ de Luminy 13009 Marseille (IGN 3145ET)	650 m	P2	T2	RC	10 kms	36 kms 0 h45	
02 12 18 8 h 00	Alain	Le haut du ravin des Encanaux et de la Coutronne Après Auriol vers le Plan d'Aups (IGN 3345ET)	500 m	P2	T1	RM	13 kms	58 kms 1 h00	
16 12 18 8 h 00	Henri	Ste Victoire / Le refuge Baudino au départ de St Ser D17 avant Puylobier (IGN 3244ET)	500 m	P2	T2	RM	10 kms	46 kms 0 h50	
05 01 19 8 h 00 (S)	Patrick	La Crête des Cotes / au nord de 13410 Lambesc Parking D67a (IGN 3143ET/3243OT)	330 m	P1	T1	RD	12 kms	45 kms 0 h55	
06 01 19 17 h 00	Tous	Galette des Rois / Restaurant de l'Espace Pagnol 13180 Gignac la Nerthe (jour de l'Épiphanie !)	Incontournable rendez-vous annuel où nous avons tous le plaisir de nous retrouver.						
11 au 13 01/2019	Colette	Week-end Raquettes / avec 2 accompagnateurs agréés	Hôtel Soleil des Neiges 04400 Le Sauze (04 92 81 05 01)					225 kms	2 h45
20 01 19 8 h 00	Henri	Vallon de Combrès / 84580 Oppède le Vieux (IGN 3142OT)	700 m	P2	T2	RC	12 kms	73 kms 1 h05	

Contacts téléphoniques:(animateurs et membres du Bureau):

- **Patrick:** 06 21 30 12 08 – **Alain:** 06 79 3026 85- **Bernard:** 06 47 90 47 54 – **Colette:** 06 60 59 56 08
- **Émile:** 06 33 66 81 97 - **Évelyne:** 06 81 12 94 05 – **Janine:** 06 83 67 80 71
- **Jean-Claude:** 06 51 39 20 76 - **Henri:** 06 35 45 08 14 – **Lucienne:** 06 17 26 12 60

Rappel des codifications de difficultés

- Pénibilité:** *P1 / chemin ou sentier à faible pente / dénivelé inférieur à 300m / 3 à 5 h de marche. (Randonneur Débutant)*
P2 / pente forte, rocailleuse / dénivelé compris entre 300 et 600m / 5 à 6 h de marche. (Randonneur Moyen)
P3 / pente forte, rocailleuse / dénivelé supérieur à 600m / plus de 6 h de marche. (Randonneur Confirmé)
- Technicité :** *T1 / chemin ou sentier facile (RD)*
T2 / sentier passant par des ressauts faciles, éboulis et/ou corniches demandant attention (vertige). (RM)
T3 / sentiers passant des ressauts rocheux délicat, pouvant être équipés de câbles ou de chaînes et requérant une grande attention et une indifférence au vertige. (RC)

Rendez-vous "covoiturage participatif" sur le parking du Collège Saint Louis de Gignac-la-Nerthe.