



**PROGRAMME DES VENDREDIS
DU 2° SEMESTRE 2018**

Dates	Animat.	Lieux	Déniv	P	T	Niv.	Marches	Trajets 'Aller'	
09/09/18 10h (D)	Bureau	Forum des Associations / Gymnase de la Viguières 13180 / Gignac la Nerthe (fermeture 14 h)	Ouvert à tout public pour les activités sportives ou culturelles proposées au sein de la commune						
14/09/18 8h30	Janine	Au départ de l'auberge d'Aiguebrun / Bonnieux 84480 / (IGN 3243OT)	110 m	P1	T1	RD	12 kms	70 kms 1 h15	
28/09/18 8h30	Bernard	Littoral aller-retour au départ de la Calanque du Port d'Alon / 83270 St Cyr S Mer / (IGN 3245ET)	250 m	P1	T2	RD	10 kms	70 kms 1 h15	
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
12/10/18 8h30	Emile	Le Vallon des Amants. 13210 / St Rémy de Provence (IGN 3042 OT / 3043 OT)	285 m	P1	T1	RD	13 kms	72 kms 1 h30	
20/10/18 18h00 (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.						
26/10/18 8h30	J. Claude	Le Régagnas 13790 / Peynier. (IGN 3244ET)	270 m	P1	T1	RD	14 kms	40 kms 0 h40	
09/11/18 8h30	Janine	Le Rove / L'Estaque au départ de 13740 Le Rove Parking Centre Commercial.(IGN 3145ET)	300 m	P2	T2	RM	13 kms	06 kms 0 h10	
23/11/18 8h30	J. Claude	13320 / Bouc Bel Air (IGN 3143ET / 3145ET)	250 m	P1	T1	RD	13 kms	12 kms 0 h15	
07/12/18 8h30	Emile	Les Baisses 13680 / Lançon de Provence (IGN 3143OT / 3144OT)	300 m	P2	T1	RM	14 kms	30 kms 0 h30	
08/12/18 16h00 (S)	Bernard	Coucher de soleil en mer/ 13 820 Méjean (17h02) Boissons chaudes tisanes et autres ! (IGN 3144OT)	20 m	P1	T1	RD	3 kms	14 kms 0 h25	
21/12/18 8h30	Patrick	Cote Bleue / départ D48 E La Redonne / 13820 Ensues la Redonne (IGN 3144OT / 3145ET)	390 m	P2	T2	RM	13 kms	11 kms 0 h16	
06/01/19 17h00 (D)	Tous	Galette des Rois / Restaurant de l'Espace Pagnol 13180 Gignac la Nerthe	Incontournable rendez-vous annuel où nous avons tous le plaisir de nous retrouver.						
11/01/19 8h30	Bernard	La Cascade du Troncas au départ de la Maison de la Ste Victoire / D17 (IGN 3244ET)	200 m	P1	T1	RM	14 kms	40 kms 0 h40	
11 au 13 01/2019	Colette	Week-end raquettes avec 2 accompagnateurs agréés et épaisse couche de neige immaculée !	Hôtel Soleil des Neiges 04400 Le Sauze (04 92 81 05 01)					225 kms	2 h45
25/01/19 8h30	Janine	Autour du Mont Julien / 13950 Cadolive (IGN 3245ET)	300 m	P2	T1	RD	10 kms	33 kms 0 h45	

Contacts téléphoniques:(animateurs et membres du Bureau):

- **Patrick:** 06 21 30 12 08 – **Alain :** 06 79 30 26 85 - **Bernard:** 06 47 90 47 54 – **Colette:** 06 60 59 56 08
- **Emile :** 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 Georges Carnus (stade) de Gignac-la-Nerthe.